

Helder Matildes / O Ténis nos Programas Nacionais de Educação Física

HELDER FILIPE NUNES MATILDES

**ANÁLISE DO PROGRAMA DE ENSINO DO
TÉNIS NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO**

Orientador: Professor Doutor Jorge Proença

**UNIVERSIDADE LUSÓFONA DE HUMANIDADES E
TECNOLOGIAS**

**Faculdade de Educação Física e Desporto
Lisboa
2012**

AGRADECIMENTOS

Deixo aqui os meus mais sinceros agradecimentos às seguintes pessoas, sem as quais a conclusão deste trabalho não teria sido possível:

Ao Professor Dr. Jorge Proença por todo o apoio, disponibilidade e compreensão que demonstrou ao longo do trabalho.

Ao Mestre Paulo Figueiredo, pela disponibilidade, paciência e interesse que demonstrou em me ajudar desde o início deste trabalho.

À minha esposa e ao meu filho Gabriel de apenas 2 anos com quem privei algumas vezes de estar em virtude da elaboração deste documento.

Os meus pais, pelo apoio incondicional que sempre me deram.

A todos os meus alunos que ao longo destes meus 13 anos dedicados ao ensino do ténis contribuíram de forma direta ou indireta.

A todos vós um grande e sincero obrigado.

RESUMO

A disciplina de Educação Física é hoje vista como uma oportunidade para a promoção da atividade física e de um estilo de vida ativo para além da escola, caracterizada por ser inclusiva, eclética e multilateral.

O Ténis é uma modalidade desportiva que se pode praticar em todas as idades e ao longo de toda a vida e que apresenta inúmeros benefícios para a saúde e condição física.

Neste trabalho foi realizada uma avaliação qualitativa dos conteúdos que compõem o programa nacional da disciplina de Educação Física respeitante ao ensino do ténis, caracterização do Ténis e seus benefícios, ensino do Ténis nas escolas, e foram feitas propostas metodológicas para o seu ensino na escola de acordo com o novo programa da Federação Internacional de Ténis (ITF), da importância da Educação Física na saúde e ainda na promoção de estilos de vida ativos.

Desta análise, suportada pelo conhecimento da comunidade científica e profissionais da área de reconhecido mérito, pode concluir-se que a implementação de um programa de iniciação ao Ténis na escola, deve ser baseado em propostas metodológicas de acordo com o novo programa da Federação Internacional de ténis denominado por “Play and Stay” que é implementado de acordo com as necessidades reais dos alunos, é perfeitamente exequível e promove ganhos motores, sociais e emocionais que se podem prolongar pela vida futura. Assim, o Ténis pode ter um contributo relevante na promoção de um estilo de vida ativo.

Palavras-chave: Educação Física, Ténis, Ténis escolar.

ABSTRACT

Physical Education is one of the areas of human knowledge and activities connected with the study of improvement, maintenance or rehabilitation of the health of body and mind of man, besides being instrumental in developing the whole being. She works in a broad sense, with prevention of certain human diseases and is also essential in the basic training of human beings, due to its action in the psychosocial context in bodily knowledge (knowledge of the body) action possibilities and limitations.

One of the growing concerns of developed societies is the reduction of physical activity with attendant individual and social costs. It is recommended to increase the quality and quantity of physical activity. The discipline of Physical Education is now seen as one of the ideal places to promote physical activity and an active lifestyle that lasts into adulthood.

The Tennis is a sport that can be practiced in all ages and throughout life and has many benefits for health and physical condition. In our study, a qualitative assessment of the contents that make up the national program of the discipline of Physical Education relating to the teaching of tennis, tennis and characterization of its benefits, teaching tennis in schools, and methodological proposals were made for their education in school under the new program of the International Tennis Federation (ITF), the importance of physical education and health also work to promote active lifestyles. This analysis, supported by knowledge of the scientific community and practitioners of recognized merit, it can be concluded that the implementation of a program initiation Tennis in school should be based on methodological proposals under the new program of the International Federation tennis referred to as "Play and Stay" which is implemented according to the real needs of students, it is perfectly feasible and promotes motor gains, social and emotional that can prolong the life to come. Thus, the Tennis may have an important contribution in promoting an active lifestyle.

Keywords: Physical Education, Tennis, Tennis school.

ÍNDICE

Introdução.....	6
O Problema.....	8
Introdução ao Ténis.....	11
Benefícios da prática do Ténis.....	13
O Ténis nas escolas.....	15
Estudo de Caso.....	21
Um modelo de ensino do ténis.....	29
O Ensino do ténis no 1º ciclo.....	33
O Ensino do ténis no 2º ciclo.....	38
O Ensino do Ténis no 3º ciclo.....	52
Conclusão.....	60
Bibliografia.....	63
Anexos.....	69

INTRODUÇÃO

A Educação Física é uma disciplina escolar presente no Sistema Educativo Português, cujo quadro conceptual elaborado por especialistas é distintamente caracterizado por defender que a prática das matérias que a compõem se centra no “valor educativo da atividade física eclética, pedagogicamente orientada para o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno”, de forma a promover a “elevação das capacidades do aluno” sob uma perspetiva de “formação das aptidões, atitudes e valores (bens de personalidade que representam o rendimento educativo), proporcionadas pela exploração das suas possibilidades de atividade física adequada” (Jacinto, Comédias et al. 2001).

Neste trabalho irei fazer uma abordagem ao Ensino do Ténis nos Ensinos Básico e Secundário do ponto de vista do novo programa de ensino da Federação Internacional de Ténis (ITF), tentando encontrar um paralelismo entre o que é proposto pela ITF e a realidade escolar nos ensinos básicos e secundário.

O ténis é uma modalidade que tal como qualquer outra deve ser abordada cedo e o seu ensino respeita várias etapas de aprendizagem (ITF – Tennis 10's). O ensino a longo prazo é a capacidade de organizar especificamente a aula de ténis em relação à faixa etária do aluno e seu estado de desenvolvimento. O objetivo deste planeamento é atingir o melhor desenvolvimento dos alunos e deverá ajuda-los a melhorar o seu potencial e a manter esse mesmo potencial por mais tempo.

A importância da modalidade ser abordada de forma correta nas diferentes fases do crescimento e maturação do aluno é fundamental para o processo ensino-aprendizagem e para o sucesso das crianças e jovens.

A minha grande motivação para a elaboração deste trabalho é o facto de ser praticante de ténis desde os 5 anos e, ser treinador há 13 anos. Durante estes 25 anos ligado à

modalidade pude ver muitas coisas bem feitas que reproduzi, outras nem tanto e ainda muitos erros.

Espero com este trabalho dar um contributo para o ténis na escola e para a Educação Física em geral.

O PROBLEMA

A necessidade de se criar, em todas as escolas, as condições materiais e pedagógicas para que cada aluno possa usufruir dos benefícios da Educação Física, exige a definição de uma proposta que adote uma perspectiva de desenvolvimento. Os programas de Educação Física (disciplina adiante designada por E.F.), procuram satisfazer esta exigência. (PNEF 2001)¹

Defino o seguinte problema para este trabalho: será que os PNEF estarão bem elaborados no que respeita a modalidade do ténis?

O ténis como matéria só está contemplado nos PNEF no 1º ciclo e depois no 8º e 9º ano de escolaridade. Será possível um aluno estar entre os 9 e os 14 anos aproximadamente sem ter contacto com esta matéria e quando é confrontado com algumas situações presentes nos PNEF ter sucesso ou sentir-se motivado para a aula?

Nos PNEF para o 1º ciclo estão contemplados alguns exercícios de perícia e manipulação de bola para a matéria de ténis, são eles:

1º Ano “Manter uma bola de espuma no ar, de forma controlada, com TOQUES DE RAQUETE, com e sem ressalto da bola no chão.”

2º Ano “Fazer TOQUES DE SUSTENTAÇÃO de uma bola de espuma com uma e outra das faces de uma raquete, a alturas variadas, com e sem ressalto da bola no chão, parado e em deslocamento.”

3º Ano “IMPULSIONAR uma bola de espuma para a frente e para cima, posicionando-se para a BATER» com a outra mão acima do plano da cabeça, e ao nível dos joelhos, numa direção determinada.”

¹ Programas Nacionais de Educação Física, Ministério da educação, 2001

“Realizar BATIMENTOS de bola de espuma com raquete, contra a parede, à esquerda e à direita, num plano à frente do corpo, posicionando-se consoante o lado, para devolver a bola após um ressalto no solo.”

3º e 4º Ano “Em concurso a pares, com uma raqueta e uma bola (tipo ténis), DEVOLVER a bola ao companheiro, após ressalto numa zona à frente do corpo, em equilíbrio, dando continuidade ao movimento do braço.”

4º Ano “Com uma raquete e uma bola (tipo ténis), em concurso individual ou a pares, impulsionar a bola na vertical e BATÊ-LA acima da cabeça, imprimindo à bola uma trajetória tensa, numa direção determinada.”

Segundo os PNEF o aluno quando chega ao 8º ou 9º ano e aborda novamente o ténis deve saber fazer em situação de jogo o seguinte:

- 1 - Servir por cima, colocando a bola no campo contrário, tocando-a no ponto mais alto, com extensão total do braço.
- 2 - Posicionar-se para bater a bola do lado direito ou esquerdo, de acordo com a sua trajetória, num plano à frente do corpo e de baixo para cima (pequeno efeito da bola para a frente), colocando a bola ao longo da linha ou “cruzada”, de acordo com a posição de batimento do adversário, no sentido de dificultar a sua ação.
- 3 - Após batimento de uma bola a meio-campo que crie dificuldades na devolução ao adversário, avançar para a rede, posicionando-se corretamente para devolver a bola à esquerda ou à direita sem a deixar cair no chão (“volei”), avançando ao encontro desta e “batendo-a” à frente da linha dos ombros.
- 4 - Devolução de bolas com trajetórias altas, bate a bola acima do plano da cabeça, no ponto mais alto e com o braço em extensão (smash), após enquadramento lateral (em relação à rede).
- 5 - Após cada batimento, recupera o enquadramento deslocando-se para o meio do seu campo (linha de fundo), em condições de prosseguir com êxito o jogo.

Ou seja segundo os PNEF é pedido que o aluno seja capaz de efetuar todos os gestos técnicos sem que qualquer progressão tenha sido feita do ponto de vista técnico-tático e fisiológico, pois não são contempladas dimensões de raquetes nem do campo. Os PNEF são ainda descritos de uma maneira que na leva a crer que as aulas sejam dadas num court de ténis. Quantas escolas do País têm courts de ténis disponíveis?

INTRODUÇÃO AO TÉNIS

O Ténis é uma modalidade de oposição, onde dois ou quatro jogadores tentam impulsionar a bola para o lado do adversário utilizando, para isto, uma raquete. O objetivo do jogo é, basicamente, fazer com que o oponente não consiga devolver a bola apropriadamente.

O Ténis é uma modalidade desportiva que se pode praticar ao longo de toda a vida e que apresenta inúmeros benefícios para a saúde. De facto, indivíduos de qualquer idade podem obter benefícios significativos a nível físico e mental ao praticar Ténis (Gifonni 1989). A experiência diz-nos que será um dos mais saudáveis e menos atreitos a lesões, que alguém pode praticar, tendo, também por isso mesmo, uma enorme abrangência etária. (Alives, C. 1996)

O Ténis estimula e desenvolve no indivíduo a sua capacidade aeróbia e anaeróbia, requerendo força e resistência muscular significativas, coordenação, agilidade e equilíbrio (Crespo 2003).

O facto de poder ser jogado apenas por duas pessoas, permite que se pratique com facilidade já que basta apenas encontrar um parceiro.

O Ténis é um desporto inclusivo, pois no mesmo encontro de singulares ou de pares, podem-se confrontar jogadores de idades e níveis técnicos diferenciados. Igualmente, uma pessoa que seja portadora de uma limitação funcional e que jogue por isso em cadeira de rodas, pode perfeitamente jogar com ou contra outra que jogue em pé.

É um jogo basicamente de ar livre com uma grande diversidade de pisos que o tornam mais rápido ou mais lento, fazendo com que os jogadores se adaptem estrategicamente, tornando a sua atividade rica e diversificada.

Do ponto de vista psicoemocional o Ténis, particularmente a competição, aborda muitas situações que fazem parte integrante da vida. O *fair play*, a resolução de problemas, a assunção da responsabilidade pelas decisões tomadas, a importância do trabalho em equipa e a interação social, são fatores de importância relevante.

O principal objetivo da prática do Ténis é fazer com que as pessoas joguem e consigam cumprir com uma tarefa básica: passar a bola por cima de uma rede, jogando-a para um parceiro ou contra um adversário.

O Ténis é um desporto de técnica aberta. Isto quer dizer que nunca se bate na bola duas vezes da mesma maneira, e que há múltiplas variantes e adaptações àquilo a que se convencionou chamar a técnica base.

O Ténis é conhecido como um desporto de elite, quer pela dificuldade de acesso ao seu material, quer pela falta de oportunidades de prática. Todavia, com algumas modificações, esta modalidade ou matéria, tal como é designada nos PNEF pode ser aplicada nas escolas (PINTO et al., 1998; FREIRE, 2003; CRESPO, 1996; SANZ et al., 2002; ITF, 1998; DALLA COSTA, et al., 2005; DIAS, et al., 2005), fazendo com que mais crianças e jovens possam vivenciá-lo.

BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DO TÊNIS

Durante um jogo de Ténis, são impostas ao jogador grandes exigências cognitivas, psicológicas e coordenativas (LEITÃO, 1998) que, com a prática sistemática, acabam por ser desenvolvidas. Quanto às questões cognitivas utilizadas na modalidade, existe uma alta utilização de noções de tática, principalmente quanto mais experiente for o aluno, o que não quer dizer que iniciantes não tenham um desenvolvimento cognitivo, quando submetidos às condições do jogo (McPHERSON, 1999).

Esta modalidade estimula e desenvolve no indivíduo a sua capacidade aeróbia e anaeróbia, requerendo força e resistência muscular significativas, coordenação, agilidade e equilíbrio (Crespo 2003).

Este tipo de atividade providencia ao aluno melhorias a nível da função cardiovascular e pulmonar, menor massa gorda, diminuição do risco de diabetes e doença cardiovascular, fortalecimento dos ossos e músculos mais fortes e mais flexíveis. O Ténis atinge facilmente os níveis fisiológicos necessários para ser considerado uma atividade física moderada ou até intensa (Crespo, M & Miller, D. 1998) seja ela jogada de forma oficial ou adaptada ao contexto escolar.

Psicologicamente, o Ténis é uma das modalidades mais exigentes (ATISHA, 2004; SAMULSKI, 2006). Questões como a autoconfiança, concentração e equilíbrio mental são sempre citados, pelo senso comum, quando se fala das valências psicológicas exercitadas durante uma partida de Ténis. Sobre a concentração, (PINTO et al., 1989) afirma que a prática sistemática do ténis pode ser desenvolvida, a ponto de ser transportada para outras ocasiões do dia a dia do aluno.

Sobre os aspetos coordenativos utilizados no Ténis, durante o jogo existe a necessidade de se movimentar a diferentes velocidades, com mudanças bruscas de direção, parando e correndo, enquanto se mantêm equilibrado para bater na bola (CHANDLER, 1995). Estes atos motores são orientados em função de uma série de variáveis externas como, por exemplo, as características cinéticas da bola (posição, direção, velocidade, altura, rotação) às quais o aluno deve reconhecer o quanto antes, para que tenha tempo hábil de formar uma resposta motora suficientemente adequada

à exigência proposta. Consequentemente, a prática do Ténis pode trazer benefícios à coordenação óculo-manual, espácio-temporal, ao equilíbrio, à melhora do tempo de reação, entre outros (Sans 2002).

A prática do Ténis em contexto escolar desenvolve também finalidades da Educação Física de acordo com os PNEF, tais como:

- “Melhoria da aptidão física, elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades do aluno”.
- Promoção do desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno, através da prática de atividade física desportiva nas sua dimensão técnica, tática, regulamentar e organizativa;
- Promoção do gosto pela prática regular de atividade física e compreensão da sua importância como fator de saúde e componente da cultura, na dimensão individual e social.
- Promoção e formação de hábitos, atitudes e conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas sociais, no seio dos quais se desenvolvem as atividades físicas, valorizando a iniciativa e a responsabilidade pessoal, a cooperação, solidariedade e a ética desportiva;

O TÊNIS NAS ESCOLAS

A Educação Física surge como uma área disciplinar privilegiada para o ensino de várias modalidades desportivas, já que nos seus conteúdos são contempladas as atividades físicas desportivas.

O Ténis é uma dessas modalidades e faz parte integrante dos programas da disciplina nos vários ciclos de ensino.

“O Ténis é um jogo que envolve movimentos físicos de outras modalidades tais como correr, saltar e arremessar. Usa atributos básicos de rapidez, destreza e resistência. Para controlar isso, a principal responsável é a chamada coordenação motora”. STUCCI (1993),

O Ténis, pelas suas características poderia ser um excelente instrumento para ser utilizado na escola, na disciplina de Educação Física, cujos reflexos se poderiam estender ao período em que os alunos deixam a escola (Crespo & Miley 1998).

O Ténis nas Escolas consiste numa adaptação do jogo oficial do Ténis, onde os materiais, espaços e técnicas são adequados às necessidades do ambiente escolar. Estas adaptações dependem de diversos fatores como, por exemplo, a faixa etária com a qual se está a trabalhar e os recursos de espaço/material disponíveis (ITF, 1999).

A inclusão desta matéria nas escolas é argumentada por diversos autores.

Stucci (1993), Pinto et al. (1989), citam que a introdução do Ténis em ambiente escolar propicia uma popularização desta modalidade, conhecido pelas suas características elitistas. Trazendo o ténis para a escola, pode-se propiciar que crianças provindas de classes sociais menos favorecidas tenham uma oportunidade única de vivenciá-lo.

Freire (2003), cita o Ténis como um possível conteúdo nas aulas, colaborando para a diversificação do programa de Educação Física Escolar. Avilés et al. [1996] também

comentam sobre a possibilidade da utilização de conteúdos do Ténis vinculados a outras disciplinas, como a História e as Artes. Todo este quadro pode contribuir para o aumento do prazer pelas práticas físicas, melhorando os níveis de motivação intrínseca à prática de atividades físicas, influenciando diretamente na aderência a programas de vida mais ativos no futuro (RYAN et al., 1997).

O Ténis, praticado em escolas, pode também favorecer o desenvolvimento motor dos alunos. Para (FREIRE, 2003)., a infância é a fase mais importante desse processo. A ela, se relaciona a etapa denominada fase das habilidades motoras fundamentais (GALLAHUE et al., 2003) ou habilidades básicas de movimento, onde as experiências de movimento adquiridas servirão de base para desempenhos habilidosos no futuro. Correr, chutar e rebater são exemplos de habilidades motoras fundamentais, segundo Gallahue et al. (2003).

Para a Federação Internacional de Tênis (ITF), o Ténis, praticado nas escolas, poderia proporcionar benefícios no desenvolvimento motor, mental, emocional, social, intelectual, moral e físico dos alunos (ITF, 1998). Sanz et al. (2002) corroboram com estes pontos, dizendo que o Ténis fomenta atitudes positivas, como espírito de cooperação e ajuda mútua, inclinação para o esforço, compromisso com os objetivos e desafios, compreensão do caráter lúdico-recreativo da atividade desportiva, o jogo limpo e a conservação do património cultural. Ainda a Associação Americana de Ténis aumenta esta lista, incluindo benefícios no pensamento matemático e na capacidade de comunicação (USTA, 1996).

Além disto, a prática desta modalidade, na escola, vem se mostrando uma valiosa preparação de futuros tenistas. Isto pode ser visualizado em um estudo realizado pela ITF (CRESPO, 2006), onde países que têm por filosofia incentivar a prática do ténis em escolas, nomeadamente a França, formam um grande número de jogadores que figuram entre os melhores do mundo.

Convém ressaltar, contudo, a necessidade de uma estrutura ampla, fora do ambiente escolar, que receba os alunos motivados pela prática escolar. Nestes locais, eles terão a oportunidade de desenvolverem-se como tenistas.

A fim de colocar em prática o Ténis Escolar, a ITF mantém um programa de Ténis em escolas, desde o ano de 1996. Este programa auxilia tanto na distribuição de fundos e materiais (via federações nacionais), quanto na formação de professores capazes de ministrar tais aulas. Segundo Miranda (2004), este programa tem se revelado muito útil na massificação, promoção e formação das crianças.

O Ténis, por ser uma atividade motriz com regras e componentes técnico-táticos bastante complexos, necessita ser adaptado para que seja aplicado com sucesso nas aulas de Educação Física Escolar (PINTO et al., 1998; CRESPO, 1996; SANZ et al., 2002; ITF, 1998; DALLA COSTA, et al., 2005; DIAS, et al., 2005; MARCHON, 1999). O trabalho do Ténis na escola não será uma mera reprodução reduzida do Ténis institucionalizado. Deve-se realizar uma adaptação da modalidade à realidade infantil, justificada, segundo o modelo francês de iniciação ao Ténis (MARCHON, 1999), no facto de que é o Ténis que deve se adaptar às crianças, e não o contrário. Adequando objetivos, exercícios e materiais, consegue-se com que exista um estímulo ao desenvolvimento da criança, dentro dos limites que ela comporta, naquele determinado momento. Isto vem ao encontro do que Forti (1992, p.26) postula como sendo um exemplo de “exigência seletiva”, onde se deve saber “combinar subtilmente estímulos precoces e variados, com momentos de espera”.

Deve existir um cuidado especial também quanto à progressão das atividades e materiais utilizados no decorrer dos ciclos. Há medida que a criança vai crescendo e se vai desenvolvendo, tanto a raquete quanto a bola e campo devem se moldar às suas capacidades e fase de maturação (ITF2002). Entretanto, as tarefas também devem ser revistas à medida que as crianças vão desenvolvendo as suas competências, a fim de serem adaptadas ao nível de desenvolvimento das mesmas [AVILÉS et al., 1996].

Outro ponto importante de ser salientado é o foco dado às atividades. Segundo Crespo (1990), a iniciação ao ténis deve ser marcada principalmente pela descontração e alegria de se estar a jogar. Desta forma, a criação de um clima motivacional adequado é fundamental. Quando se trabalha com crianças que estão a ter o primeiro contacto com a modalidade, o professor deve promover e estimular a boa realização da atividade, sem dar muita importância ao resultado da mesma.

Segundo Standage et al. (2003), esta atitude do professor seria necessária para criar um clima motivacional direcionado à maestria. Estes autores citam que nas atividades com esta conotação motivacional, os índices de aprendizagem são mais elevados. Esta abordagem também gera, nos alunos, um maior contentamento e prazer na realização da aula (CALVO, 2004), uma vez que os alunos terão que obter um desempenho ótimo (em detrimento a um desempenho máximo), onde as limitações e comparações da sua prática serão com as suas próprias, e não com as de outros.

Sendo mais prazerosa, a atividade acaba por motivar intrinsecamente os alunos, o que pode aumentar a probabilidade de adesão a esta prática (STANDAGE et al., 2003, RYAN et al., 1997) tanto dentro como fora do ambiente escolar.

Neste sentido o ténis pode ser hoje em dia jogado nos mais diversos locais como pátios, pavilhões, polidesportivos exteriores, etc. A capacidade e criatividade de adaptar campos de ténis nos mais diversos locais são hoje em dia do conhecimento da maioria dos professores, quer para o ténis, quer para as outras matérias e neste sentido o ténis pode ser inserido em qualquer ciclo desde que haja o material mínimo disponível como bolas e raquetes.

Nesse sentido, Crespo e Miley (1998), afirmam que os professores de Educação Física são capazes de trazer ao Ténis conhecimentos gerais sobre Educação Física de base, pois a sua formação académica inclui conhecimentos de biomecânica, didática, pedagogia, organização do ensino, fisiologia, entre outros, o que o transforma no candidato ideal para a difusão e desenvolvimento do Ténis na escola.

Por outro lado, o Ténis praticado nas escolas pode também favorecer o desenvolvimento motor dos alunos. Para a Crespo & Miley (1998), o Ténis praticado nas escolas poderia proporcionar benefícios a nível do desenvolvimento motor, mental, emocional, social, intelectual, moral e físico dos alunos.

Para além do referido acima o histórico do ténis carrega consigo algumas qualidades do velho e bom espírito desportivo tais como o cavalheirismo, elegância, respeito pelas regras, sociabilidade entre os sexos e ética desportiva, que são características comportamentais cada vez menos vistas nas nossas escolas e na sociedade em geral.

Segundo a Federação Internacional de Ténis (ITF) e de acordo com o Programa Nacional de Desenvolvimento de Ténis (PNDT) o ténis deve ser abordado desde cedo e de acordo com a fisiologia e idade de cada aluno. Neste sentido todo o material deve ser adaptado, quando falamos em todo é porque é realmente todo (bolas, raquetes e campos).

O ténis deveria ser implementado no 1º ciclo (Federação Portuguesa de Ténis – PNDT) e ser uma constante ao longo dos anos letivos seguintes, para que atual PNEF fizesse sentido. O que atualmente não acontece, pois ele está presente no 1º ciclo e só é abordado novamente nos PNEF no 8º ano de escolaridade e de uma forma muito elaborada.

Deverá um iniciante jogar com bolas, raquetes e campo de tamanho oficial só porque tem tamanho ou desenvolvimento físico para isso? Claro que não! As dificuldades sentidas por um jovem iniciante, são as mesmas sentidas por uma criança, a falta de controlo sobre a bola, a alta velocidade a que a bola se desloca, a complexidade dos gestos técnicos entre outros são dificuldades sentidas por qualquer iniciante. Quando um jovem no 8º ou 9º ano aborda o ténis pela primeira vez irá sentir todas estas dificuldades e outras mais aqui não contempladas.

Deverá ser o ténis para crianças e jovens ou crianças e jovens para o ténis? Penso que o ténis como qualquer outra matéria e como todo o processo ensino-aprendizagem dever para e em função das crianças e jovens. O ténis para crianças e jovens! Assim

sendo, todos os materiais, exercícios, gestão, instrução e clima da aula deve ir de encontro às necessidades individuais de cada aluno e em função do seu nível desenvolvimento físico e cognitivo para que todo o tempo de empenhamento motor nas tarefas se reflita em tempo de potencial aprendizagem.

Ao analisar os PNEF e fazendo um paralelismo entre o ténis e desportos em que o uso dos membros superiores é mais solicitado como é o caso do Basquetebol, Andebol e até Voleibol podemos verificar que estes têm uma referencia nos PNEF ao longo dos vários ciclos e anos de escolaridade ao contrário do que acontece com o Ténis.

Assim sendo penso que seria pertinente criar um modelo de ensino e elaborar unidades didáticas para os anos de escolaridade que não estão contemplados nos PNEF.

ESTUDO DE CASO

Para melhor compreender a realidade das escolas e tentar perceber como é vista a matéria pelos professores de Educação Física, elaborei um questionário com o intuito de distribuir aleatoriamente por escolas da região de Lisboa e Vale do Tejo.

O questionário foi analisado e validado por 3 elementos muito conceituados na área do ténis e com muita experiência quer a nível nacional quer internacional. Foram eles:

- **Professor Doutor Vítor Cabral**

- ✓ Responsável pelo departamento de Formação da Federação Portuguesa de Ténis;
- ✓ Professor responsável pela cadeira de ténis do Instituto Superior da Maia (ISMAI);
- ✓ Ex preparador físico do Centro de Alto Rendimento (CAR) da Maia.

- **Professor Doutor Cezar Coutinho**

- ✓ Formador e Preletor frequente da Federação Portuguesa de Ténis (FPT);
- ✓ Professor responsável pela cadeira de ténis na Faculdade de Motricidade Humana (FMH);
- ✓ Ex Treinador do Jogador Gatão Elias (nº. 133 mundial em 29/10/2012, atual 139 03/12/2012).

- **Mestre Paulo Figueiredo**

- ✓ Preletor da Associação de Ténis de Lisboa e da FPT;
- ✓ Docente da Cadeira de ténis na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (ULHT);
- ✓ Preparador Físico do atleta Rui Machado (nº. 59 mundial em 03/10/2011, atual 308 03/12/2012).

Após validação o questionário foi preenchido na presença do pesquisador que para o efeito se deslocou a cada escola em horário previamente acordado com os docentes inquiridos.

Tentando perceber a visão dos professores e qual a real causa da não implementação do ténis nas aulas de Educação Física penso ser possível encontrar a real justificação desta tese e tornar este trabalho numa ferramenta útil para a EF.

Foram inquiridos um total de 35 professores com idades compreendidas entre os 28 e 52 anos, com tempo de serviço em lecionação compreendido entre os 2 e os 27 anos de serviço como professor de EF e de 7 escolas diferentes foram elas: foram elas EB 2,3 Dr. Pedro Varela – Montijo, EB 2,3 Mafra – Mafra, EB 2,3 D. Fernando II – Sintra, EB 2,3 Padre Alberto Neto – Rio de Mouro, EB 2,3 Alto dos Moinhos – Terrugem, EB 2,3 Luís Stau Monteiro – Loures e Escola EB 2,3 Maria Valeda – Santo António dos Cavaleiros – Odivelas.

Esta variada amostra teve o primordial objetivo de ser o mais heterogénea possível, dando assim a opinião de várias faixas etárias e de professores com áreas de especialidade diferentes.

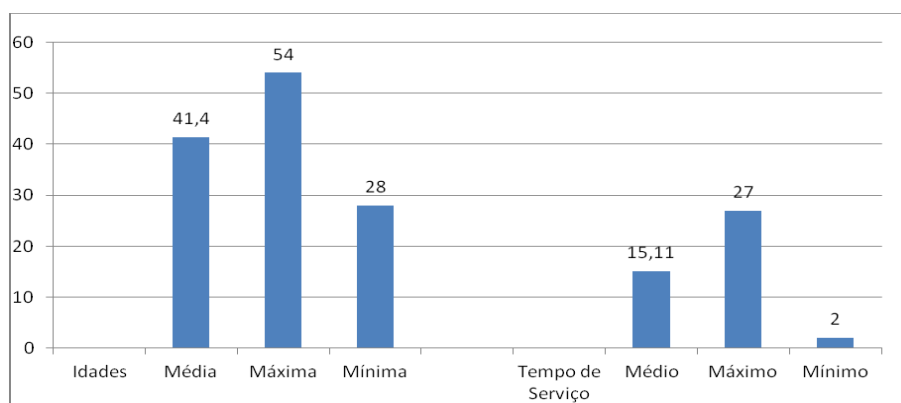


Gráfico 1 - Idades e Tempo de Serviço dos inquiridos

O questionário foi constituído por 7 questões de estrutura fechada e uma última questão de estrutura aberta.

Para a 1ª questão “Leciona a matéria de Ténis nas suas aulas de Educação Física?” foram obtidos os seguintes resultados:

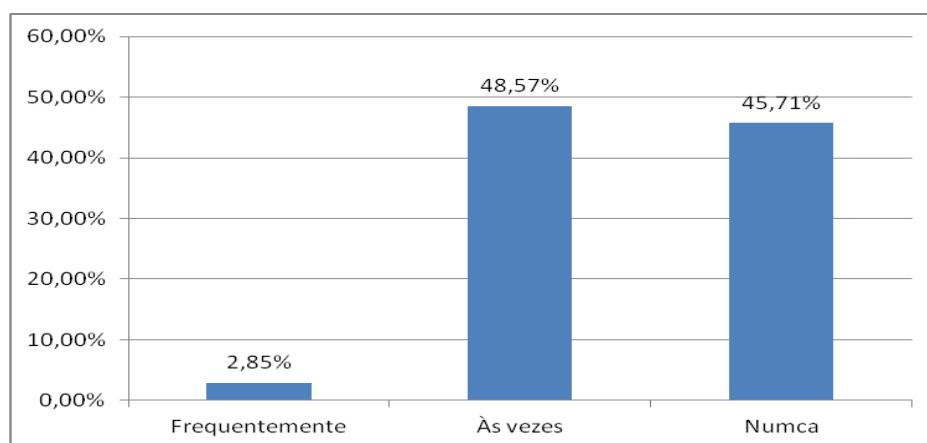


Gráfico 2 - Leciona a matéria de Ténis nas suas aulas de Educação Física?

Nesta questão 17 professores (48.5%) responderam que lecionavam a matéria de ténis algumas vezes nas suas aulas. Apenas 1 professor (2.85%) afirmou lecionar frequentemente e 16 professores (45.71%) responderam nunca ter lecionado a matéria.

Na 2ª questão “É frequente ver outros colegas lecionarem a matéria de ténis nas aulas de Educação Física?” foram obtidos os seguintes resultados:

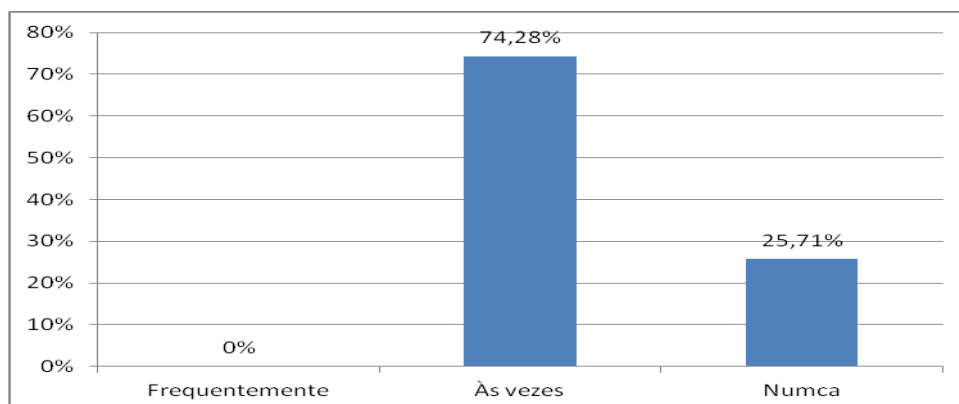


Gráfico 3 - É frequente ver outros colegas a lecionarem a matéria de ténis nas aulas de Educação Física?

Como podemos observar a grande maioria dos professores (74.28%) que corresponde a 26 dos inquiridos afirmou que a matéria de ténis é lecionada algumas vezes e os restantes 9 (25.71%) respondeu que nunca viram a matéria ser lecionada. Nenhum professor afirmou ser frequente a leção.

Para tentar perceber qual os motivos que têm levado ou não à leção desta matéria na questão nº.3 do questionário “O que tem influenciado a decisão de lecionar ou não a matéria de Ténis?” foram apresentadas de acordo com a realidade escolar o que podem ser os fatores de decisão, e o resultado foi o seguinte:

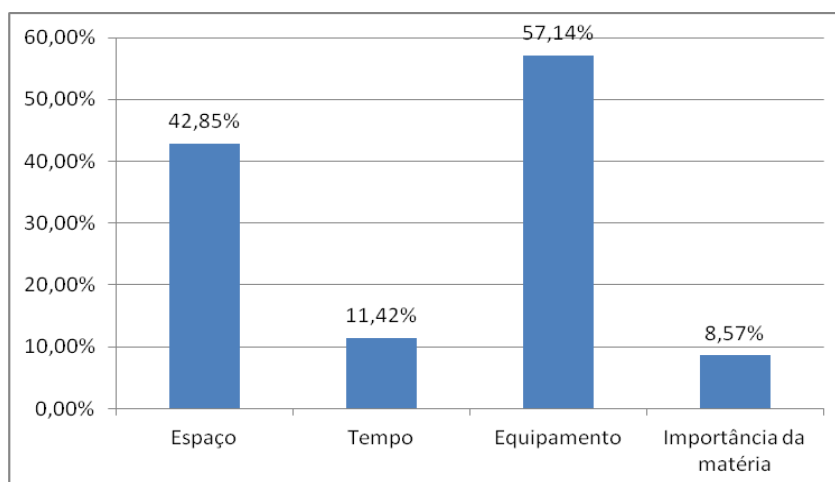


Gráfico 4 - O que tem influenciado a decisão de lecionar ou não a matéria de Ténis

Como podemos observar o equipamento e o espaço têm sido os fatores decisivos para a decisão dos professores nas escolas. O que nos leva a concluir que sem espaço e equipamento adequados não é possível a leção segundo a opinião dos professores.

Na questão 4 “São consideradas/ Cumpridas as linhas orientadoras presentes nos PNEF para a matéria de Ténis na leção?” foi dada uma maior importância aos PNEF para tentar perceber se são também os próprios programas um entrave quando da leção do ténis. E os resultados foram os seguintes:

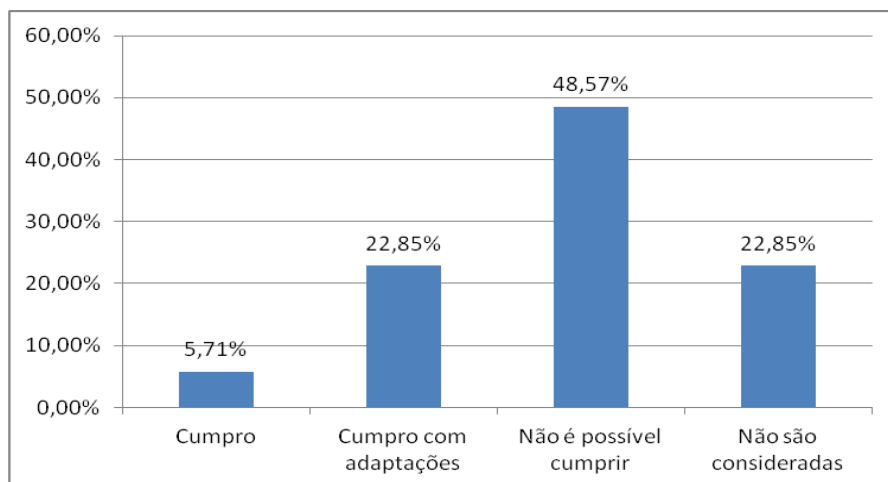


Gráfico 5 - São consideradas/ Cumpridas as linhas orientadoras presentes nos PNEF para a matéria de Ténis na lecionação?

Como podemos verificar a grande maioria dos professores (48,57%) que corresponde a 17 dos inquiridos afirmam não ser possível cumprir o que está previsto nos PNEF. Fazendo uma correlação com a questão anterior e com o que me foi dito aquando da entrega e preenchimento dos questionários os professores dizem não ser possível cumprir os PNEF devido à falta de espaço, de equipamento ou ambos. No entanto 22,85% dizem cumprir com adaptações, 22,85% dizem não ser consideradas as referências dos PNEF e 5,71% afirmam cumprir.

Tento em conta a questão 5 “Qual é a sua opinião sobre a inclusão da matéria de Ténis nos PNEF ao longo dos vários ciclos?” a opinião da maioria dos inquiridos (54.14%) é favorável. Apenas 2 dos inquiridos (5,71%) responderam ser desfavorável e (37.14%) não têm opinião fundamentada. Vejamos abaixo os resultados:

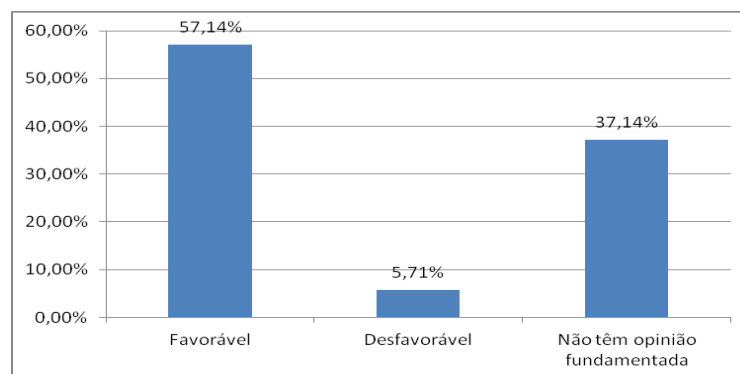


Gráfico 6 - Qual é a sua opinião sobre a inclusão da matéria de Ténis nos PNEF ao longo dos vários ciclos?”

As questões 6 e 7 questionam a opinião dos professores sobre os ténis nas escolas e sobre o ténis nos PNEF respetivamente.

6. Da sua experiência e da relação que tem tido com outros professores de Educação Física qual é a opinião generalizada sobre o ténis nas Escolas?

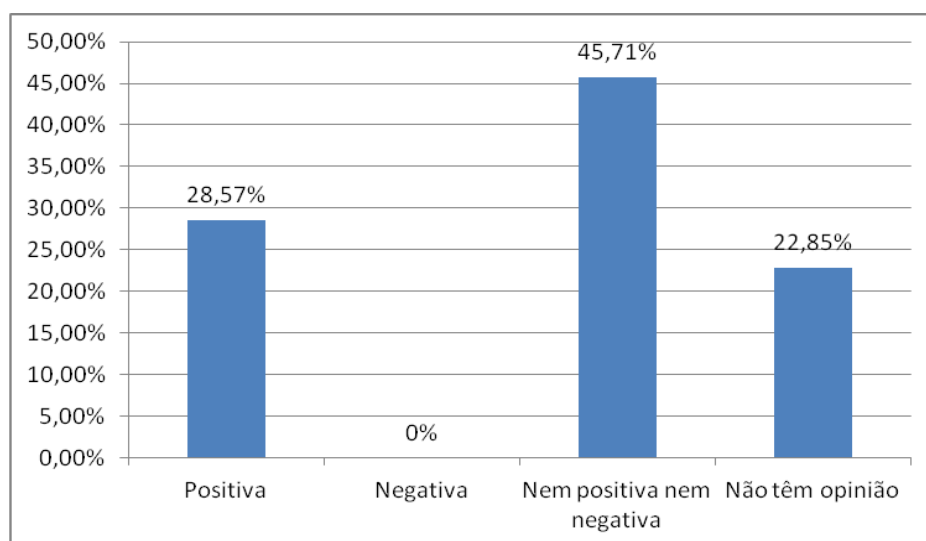


Gráfico 7 - Da sua experiência e da relação que tem tido com outros professores de Educação Física qual é a opinião generalizada sobre o ténis nas Escolas?

7. Da sua experiência e da relação que tem tido com outros professores de Educação Física qual é a opinião generalizada sobre o ténis nos PNEF?

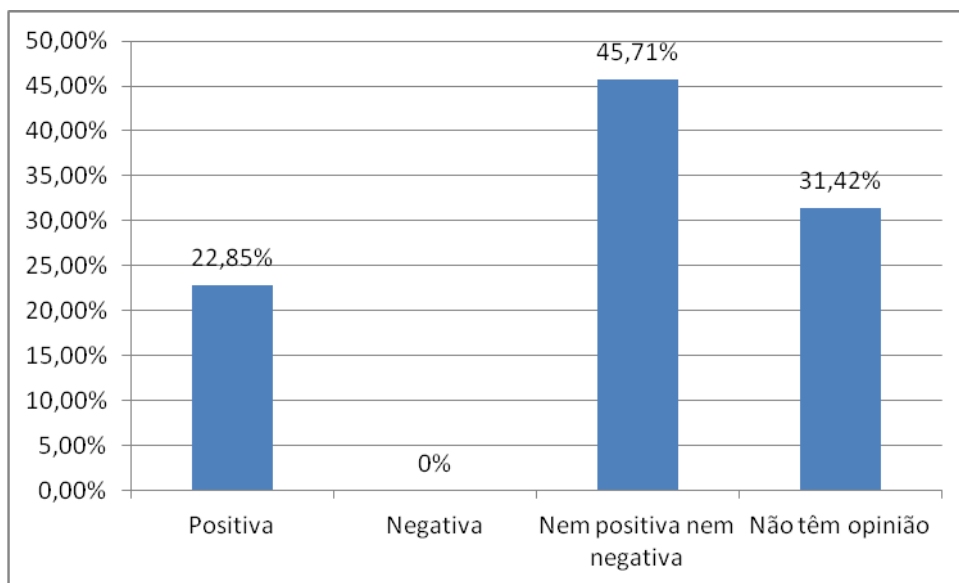


Gráfico 8 - Da sua experiência e da relação que tem tido com outros professores de Educação Física qual é a opinião generalizada sobre o ténis nos PNEF?

Como podemos observar os resultados foram semelhantes. Para ambas as questões 47,71%, que corresponde a 16 dos inquiridos responderam não ter opinião nem positiva nem negativa sobre o ténis quer nas escolas, quer nos PNEF. Também em ambas 0 (zero) respondeu ter opinião negativa. Opinião positiva do ténis nas escolas teve 28,57% e 22,85% teve opinião positiva do ténis nos PNEF. 22,85% afirmou não ter opinião acerca do ténis nas escolas e 31,42% respondeu da mesma forma acerca do ténis nos PNEF.

A última questão deste inquérito foi de estrutura aberta, nela era questionado se os professores consideravam aconselhável introduzir alterações aos PNEF na matéria de ténis e caso sim para indicarem 3 no máximo.

Apenas 3 dos inquiridos fizeram sugestões os restantes 32 não expressaram qualquer opinião. Visto terem sido poucas as sugestões passo a transcrever.

As respostas/ sugestões obtidas foram as seguintes:

- “Metodologia de mini-ténis para o 5º e 6º ano e talvez 7º, 8º e 9º ano”

- “Campo adaptado”
- “Raquetes adaptadas”
- “Bolas adaptadas”
- “Não sei porque há poucos campos desta matéria, pouco material e está dependente das condições climatéricas”

De uma forma geral e após um tratamento dos dados sob forma de percentagem a ideia que me foi transmitida aquando da entrega dos questionários aos professores, mas que não está aqui presente nos resultados nem nos questionários, é de que há algum desconhecimento da matéria de ténis nos PNEF e nalguns casos dos próprios PNEF.

Nenhum dos professores sabia concretamente como estava o ténis distribuído nos PNEF ao longo dos vários ciclos, contudo alguns até tinham alguns conhecimentos uteis e válidos para serem aplicados nas escolas.

Relativamente às modalidades de especialização e a sua possível influência na leção, não foi possível estabelecer qualquer relação.

UM MODELO DE ENSINO DO TÊNIS

Alinhada à base proposta anteriormente nesse trabalho, a Federação Internacional de Ténis (ITF, 1999) propôs que o ensino da modalidade seja dividido em três etapas: Pré-Ténis, Mini-ténis, e o Ténis propriamente dito. Desses, os dois primeiros são voltados tanto para escolas quanto para clubes. Já o terceiro, por ser um estágio mais avançado, é mais indicado para clubes. Por isto, relacionaremos apenas os dois primeiros:

- Pré-Ténis:

É primeira etapa do ensino do Ténis. Neste trabalho, o objetivo é estimular, através da utilização de diversos materiais relacionáveis ao Ténis, as qualidades coordenativas que irão facilitar a aprendizagem futura da modalidade. As atividades e jogos devem ter uma exigência técnica extremamente reduzida, dando à criança muita liberdade para poder criar um amplo e variado repertório motor. As tarefas devem ser, principalmente, realizadas em grupos e compostas por movimentos simples como: rolar, lançar, pegar, bater, bloquear, chutar, perseguir, equilibrar e pular. Deve-se lembrar que, aqui, a criança ainda não vai jogar o Ténis institucionalizado, assim como não joga Futebol ou Volei. Vai, sim, preparar sua base motora, bem como aprender a gostar da atividade, num ambiente divertido e atraente, para que mais tarde possa vir a praticar a modalidade com todas as suas exigências biomecânicas e regulamentares. Exemplos de atividades a serem realizadas nesta fase são jogos que tenham por objetivo apresentar os elementos do Ténis (campo adaptado, bola e raquete) às crianças, bem como tarefas de equilíbrio da bola na raquete, condução, rebatida e outros.

- Mini-Ténis:

É o estágio intermediário do ensino do Ténis. Nele, as crianças terão o primeiro contato com situações reais de uma partida, como a utilização adequada dos fundamentos técnicos. Entretanto, todo o trabalho é realizado num espaço reduzido

em relação ao campo oficial, com materiais que se ajustem às características das crianças. Aqui, os alunos poderão começar a colocar em prática o repertório motor adquirido no pré-ténis, bem como combinar habilidades e aperfeiçoá-las. As atividades deste estágio são caracterizadas por ter uma exigência técnica um pouco mais elevada que o estágio anterior, com exercícios um pouco mais específicos ao Ténis. Entretanto, deve-se ter cuidado com os excessos de correções de movimentos. Exemplos de atividades são jogos de passes, ténis-vôlei (cada equipa pode dar vários toques na bola) entre outros jogos adaptados.

O ensino da técnica está longe de ser o principal objetivo do Ténis. O importante é que os alunos se mantenham ativos e interessados, conseguindo executar exercícios e desempenhar tarefas.

O Ténis pode ser abordado desde cedo e de forma contínua ao longo dos vários ciclos escolares.

Escolaridade	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º
Matérias	Perícia e manipulação		Jogos					Raquetes		Raquetes		
Nível			Elementar e Avançado					Elementar		Elementar e Avançado		

Tabela1 - Adaptado de Manual de ensino do ténis para o 2º e 3º ciclo FPT2010

Como se pode observar no quadro, a abordagem ao Ténis poderá ser feita logo no 1º ano através do bloco Perícia e Manipulação, seguindo-se no 3º ano os jogos com raquetes que terminam no final do 4º ano de escolaridade.

No 5º e 6º ano, apesar de não se encontrar contemplado na matéria raquetes, o Ténis apresenta-se como uma possibilidade, se pensarmos na rentabilização dos recursos materiais (espaços de aula e respetivo apetrechamento), na diversificação das atividades e na necessidade de consolidar as aprendizagens em função de uma avaliação final de ciclo.

No 3º ciclo do Ensino Básico, o Ténis aparece como parte integrante das matérias nucleares, o que, por si, justifica uma abordagem anterior.

Embora o Ténis esteja contemplado apenas no 8º e 9º anos, objetiva-se a aquisição de competências que colocam o aluno no nível elementar, pelo que sugerimos que, no decorrer do 7º ano, se proceda à sua abordagem, criando-se dessa forma os fundamentos básicos necessários às aquisições previstas para o final do 3º ciclo.

No ensino secundário, o Ténis surge como matéria alternativa e, enquanto no 10º ano se consolidam as aprendizagens, nos 11º e 12º são aprofundados os conhecimentos e promovidas as competências correspondentes ao nível superior, que poderá ser atingido no âmbito da disciplina.

No âmbito da autonomia das escolas e numa perspetiva de desenvolvimento dos alunos e da própria instituição escolar, assume fundamental importância o grupo de Educação Física já que este poderá influenciar, respeitando o projeto educativo e as orientações programáticas, as matérias a desenvolver nos vários anos de escolaridade. Sugere-se portanto a inclusão do Ténis no Projeto de Educação Física das escolas que de facto vejam reunidas ou pretendam reunir as condições consideradas essenciais (recursos materiais, humanos, protocolos de utilização de instalações) a uma prática de qualidade.

Será igualmente importante que essas decisões tenham um alcance plurianual possibilitando assim uma dinâmica de desenvolvimento da realização da própria atividade (formação de professores, rentabilização dos recursos materiais) e do processo curricular (articulação vertical do currículo) permitindo assim a consecussão de objetivos mais ambiciosos.

A redução do espaço de jogo, a utilização de raquetes mais pequenas e sobretudo o recurso a bolas de ressalto lento é fundamental para proporcionar um maior equilíbrio espaço/temporal, permitindo que o jogo aconteça e se torne no ponto de partida da aquisição das competências que lhe são inerentes.

Numa fase inicial o mais importante é o aluno saber para onde deve bater a bola e porquê, do que executar corretamente um determinado gesto. (FPT-Manual de Ténis na Escola)

A partir do jogo, descubrem táticas e estratégias básicas e podem então ser-lhes transmitidos os conteúdos técnicos que os irão ajudar a melhorar o seu jogo.

Raquetes mais pequenas, bolas de ressaltos mais lentos, redes mais baixas, mais campos e de dimensões reduzidas, constituem o ponto de partida de uma aprendizagem de sucesso.

O que devem os alunos aprender em cada etapa?

Aceita-se de uma maneira geral, que os alunos num jogo de singulares são colocados perante 3 situações básicas:

1. Colocar a bola em jogo ou devolvê-la;
2. Jogar a bola após ressaltos no chão, do lado direito ou do lado esquerdo do seu corpo;
3. Jogar a bola sem esta ressaltar no chão, do lado direito ou esquerdo do seu corpo, ou ainda, acima da cabeça;

As 3 situações de jogo acima são importantes para os professores determinarem os requisitos a serem desenvolvidos nas aulas de EF. Normalmente os comportamentos dos alunos em situação de jogo indicam-nos as suas áreas de preferência e permite-nos construir uma base de trabalho mais adaptada às necessidades e características individuais de cada um.

O ENSINO DO TÊNIS NO 1º CICLO

O desenvolvimento motor da criança deve ser estimulado na infância para que no futuro ela possa utilizá-lo na prática desportiva e no seu dia a dia. O desenvolvimento motor está relacionado com a idade. À medida que o desenvolvimento acontece, a idade avança. Todavia, ele pode ser mais rápido ou mais lento em diferentes períodos, e suas taxas podem diferir entre indivíduos cuja idade e desenvolvimento não necessariamente avançam na mesma proporção (HAYWOOD 1991).

Gallahue (2001) afirma que, as habilidades de estabilidade, locomoção e manipulação através da prática de movimentos posturais compostos alongamentos, giros, saltos, chutes, rotações, lançamentos e também o ato de bater uma bola ou receber a mesma, são refinados progressivamente para chegar à maturação. É claro que uma criança que corre rápido, consegue com mais facilidade subir em árvores ou até mesmo pegar ou bater numa bola.

Calvo (2004) ressalta que, as crianças usam o corpo para expressar emoções e idéias, explorar habilidades atléticas, desportivas e testar os limites e suas capacidades físicas. Sendo assim, a atividade física é de uma grande importância para o desenvolvimento da criança.

Trocar e variar atividades é sempre uma boa opção que pode ser muito útil durante este ciclo. Alguns fatores externos são responsáveis por algumas habilidades motoras, como a capacidade de agarrar, caminhar, correr e interceptar.

Segundo Píffero (2010), as crianças necessitam de um treino completo, por esta razão o ténis deverá alternar-se com outro exercício incluindo a prática de demais atividades, matérias e jogos tendo em vista o harmonioso crescimento da criança, assim todas as crianças devem ter oportunidade de experienciar várias modalidades e assim conhecer e aprender vários desportos.

O ensino neste ciclo deve favorecer o desenvolvimento da coordenação, destreza e equilíbrio estático e dinâmico. Coordenação óculo manual no atirar e agarrar, e ainda jogar outros desportos de raquete. Coordenação óculo pedal na corrida com obstáculos, exercícios de agilidade e na prática de outros desportos. Movimentos específicos do ténis em corridas de agilidade com cones, com paragens e arranques.

Como se sabe, os períodos críticos das qualidades físicas e das aprendizagens psicomotoras fundamentais situam-se até ao final do 1.o Ciclo. A falta de atividade apropriada traduz-se em carências frequentemente irremediáveis.

Por outro lado, o desenvolvimento físico da criança atinge estádios qualitativos que precedem o desenvolvimento cognitivo e social. Assim, a atividade física educativa oferece aos alunos experiências concretas, necessárias às abstrações e operações cognitivas inscritas nos Programas doutras Áreas, preparando os alunos para a sua abordagem ou aplicação.

O Ensino do ténis no 1º ciclo assegura, também, condições favoráveis ao desenvolvimento social da criança, principalmente pelas situações de interação com os companheiros, inerentes às atividades (matérias) próprias da E. F. e aos respetivos processos de aprendizagem.

Do ponto de vista das necessidades de desenvolvimento multilateral das crianças, a principal exigência que o currículo real dos alunos deve satisfazer é a continuidade e a regularidade de atividade física adequada, pedagogicamente orientada pelo seu professor.

Os PNEF para o 1ºciclo contemplam os seguintes exercícios para o ténis:

1. “LANÇAR A BOLA (tipo ténis) em distância, após curta corrida de balanço e ter «armado» o braço, em extensão, à retaguarda.” (3º e 4º ano)

2. “Em concurso a pares, com uma raqueta e uma bola (tipo ténis), devolver a bola ao companheiro, após ressalto numa zona à frente do corpo, em equilíbrio, dando continuidade ao movimento do braço.” (3º e 4º ano)
3. Com uma raquete e uma bola (tipo ténis), em concurso individual ou a pares, impulsionar a bola na vertical e BATÊ-LA acima da cabeça, imprimindo à bola uma trajetória tensa, numa direção determinada. (4º ano)

O desenvolvimento das capacidades físicas deve ter em conta os seguintes aspetos (Manual Treinador nível 3 – FPT):

O Desenvolvimento da velocidade de reação e velocidade de movimentação quer da parte superior quer inferior do corpo. O desenvolvimento da velocidade de reação é de extrema importância nesta fase pois é um trabalho essencialmente neural e é nesta fase onde os ganhos neste tipo de velocidade se fazem mais sentir. Deve ser trabalhada a reação a estímulos audiovisuais e realizados exercícios de velocidade com estafetas ou jogos de velocidade.

O Desenvolvimento da força não tem um papel tão preponderante no entanto deve ser trabalhada a força geral e a força rápida através de exercícios com peso do próprio corpo.

O Desenvolvimento da Resistência tem também aqui um papel importante e pode ser trabalhada através da simples e eficaz corrida que nesta fase trará também ganhos a nível coordenativo ou simplesmente através da prática de outros desportos.

O Desenvolvimento da Flexibilidade deve ser introduzido os vários princípios de alongamentos. Educar os alunos da necessidade e importância de bons aquecimentos e do trabalho de flexibilidade.

No ensino Técnico-Tático deste ciclo devem ser introduzidas 5 situações de jogo que são: quando servir, quando responder, quando estão ambos atrás, quando o adversário se aproxima da rede, quando se aproximar da rede. Enfatizar os benefícios de uma boa consistência e controlo de bola. Introduzir o serviço e o “volei”, jogar jogos condicionados, começar jogos com o professor a colocar a bola a fim de introduzir

situações de jogo. Introduzir jogos que apresentem as variadas formas de resposta. Jogos condicionados onde pontuamos mais se ganhamos o ponto da forma pedida. Enfatizar o trabalho de pés, o equilíbrio e a transferência de peso para a frente. Incorporar os movimentos específicos do ténis nos exercícios. No desenvolvimento psicológico é importante enfatizar a importância do trabalhar sempre bem e de esforço. Desenvolver a confiança nos batimentos, enfatizar a performance e não o resultado, encorajar a buscar sempre a bola, é sempre possível, tentar dar sempre “feed- backs” positivos, tentar pedir sempre o melhor que for possível.

As dimensões de todo o material e rigidez da bola deverão ser adaptadas neste ciclo e diferentes das dos ciclos seguintes.

O campo deverá ter aproximadamente 11 metros de comprimento e 5 a 6 metros de largura. O piso poderá ser variável consoante a disponibilidade do espaço que o professor tiver para a aula. Este campo adaptado poderá ser montado tanto dentro de um ginásio como ao ar livre, desde que as dimensões sejam as indicadas. Quando o professor tiver um court disponível para a lecionação aí poderá organizar o espaço em 4 mini campos.

As Raquete deverão também ser adaptadas às necessidades dos alunos e deverá ser tido em conta a sua idade, altura, peso e força. As dimensões destas deverão variar entre os 41 e 58 centímetros.

A rede deverá ser mais baixa que a rede oficial, deverá ser de aproximadamente 80 cm de altura e pode ser improvisada com fita de engenharia ou mesmo com um simples cordel, consoante a disponibilidade de material e espaço disponível.

A bola deverá ser de cor e ressaltado diferente. Esta deverá ser de duas cores para ter um aspeto mais lúdico e o seu ressaltado deverá ser 75% mais lento que o de uma bola oficial.

Neste ciclo os campos poderão ser improvisados em vários locais independentemente do piso e até dos materiais disponíveis. (anexo 5)

São vários os exercícios propostos e possíveis para este ciclo de acordo com o manual de “Manipulação de uma bola com uma raquete no jogo do Ténis” tais como: Pegar na raquete de diferentes maneiras, passar a bola a outro colega pelo chão, manter a bola na raquete e passa-la para a raquete de um colega, em movimento manter a bola em cima da raquete e colocar um colega em dificuldade controlando a bola, atirar a bola ao ar com a mão para a receber com a raquete, bater na bola com a raquete para cima e sem deixar cair a bola no chão, ressaltar a bola na raquete e no chão, passar a bola ao companheiro fazendo-a ressaltar no chão, parar a bola com a raquete vinda de diferentes direções, bater a bola para uma determinada direção e para uma determinada distância, Jogar a bola só com um ressaltar e num espaço limitado, trocar a bola por cima de obstáculos com algumas regras.

O ENSINO DO TÊNIS NO 2º CICLO

O ensino neste ciclo deve favorecer o desenvolvimento da coordenação, destreza e equilíbrio estático e dinâmico. Devem ser abordados outros desportos e devem ser introduzidos exercícios específicos do ténis.

O desenvolvimento das capacidades físicas deve ter em conta os seguintes aspetos (Manual Treinador nível 3 – FPT):

No desenvolvimento da velocidade devem ser trabalhados Sprints de agilidade entre 5 e 10 metros, desenvolver a velocidade lateral, movimentação geral e específica, introdução de exercícios de pliometria de baixo impacto e bola medicinal.

Para o desenvolvimento da força rápida deve ser utilizado o peso corporal. Treino em circuito, utilização da bola medicinal de 1,5 a 2,0 kg.

O desenvolvimento da Resistência deve ser feito específico do ténis (essencialmente anaeróbio) e através da prática de outros desportos.

A flexibilidade deve ser desenvolvida através de um programa de flexibilidade, introduzindo novos movimentos.

O desenvolvimento Técnico-Tático deve ser feito através de exercícios condicionados, desenvolver os tipos de defesa conforme o adversário, continuar com o trabalho das 5 situações de jogo, desenvolver o ataque a partir do meio campo e dos $\frac{3}{4}$ do campo, incluindo bolas altas. Desenvolver o posicionamento na linha final, desenvolver o conceito de contra-ataque, construir exercícios que sejam relevantes e que enfatizem situações de jogo, desenvolver exercícios que proporcionem mais do que uma escolha ao jogador, desenvolver a antecipação. Assegurar que não existem fragilidades nos batimentos básicos, assegurar a técnica nos batimentos de base afim de desenvolver futuramente a potência, avaliar e registar os avanços, utilizar exercícios que utilizem objetivos estritamente técnicos.

No desenvolvimento Psicológico enfatizar a necessidade de se esforçar e de aprender mais, assegurar que o aluno tem as armas necessárias para lidar com os erros, desenvolver a autoconfiança, desenvolver a concentração, utilizar jogos condicionados mas que enfatizem as qualidades do aluno.

As dimensões de todo o material e rigidez da bola deverão ser adaptadas neste ciclo sendo diferentes do ciclo anterior e dos ciclos seguintes.

O campo deverá ter aproximadamente 18 metros de comprimento e 6,5 a 8,23 metros de largura. O piso poderá ser variável consoante a disponibilidade do espaço que o professor tiver para a aula. Este campo adaptado poderá ser montado tanto dentro de um ginásio como ao ar livre, desde que as dimensões sejam as indicadas. Quando o professor tiver um court disponível para a lecionação aí poderá organizar o espaço da seguinte forma:

As Raquetes deverão também ser adaptadas às necessidades dos alunos e deverá ser tido em conta a sua idade, altura, peso e força. As dimensões destas deverão variar entre os 58 e 63 centímetros.

A rede deverá ter uma média entre 80 e 91 centímetros, sendo esta última a medida oficial. Pode ser improvisada com fita de engenharia ou mesmo com um simples cordel, consoante a disponibilidade de material e espaço disponível.

A bola deverá ser de cor e ressaltado diferente. Esta deverá ter uma pinta de cor laranja o que no indica que e o seu ressaltado deverá ser 50% mais lento que o de uma bola oficial.

Neste ciclo os campos poderão ser improvisados em vários locais independentemente do piso e até dos materiais disponíveis tendo em conta as dimensões aconselhadas pela ITF. (anexo 22)

Assim sendo proponho que neste ciclo o ténis seja introduzido nas aulas de educação física em conjunto com outras modalidades. O problema que se põe não é o espaço nem muitas vezes o material, pois são muitas as escolas que possuem raquetes e bolas, em relação ao campo é sempre possível improvisar campos de ténis em pavilhões, campos exteriores, pátios e até em salas polivalentes.

Para uma aula “típica” de educação física num pavilhão de medidas 40X20 é possível trabalhar por estações e abordar três matérias como o ténis, basquetebol e andebol.

O diagrama abaixo exemplifica como é possível organizar a aula abordando as matérias acima referidas numa turma de 32 alunos.

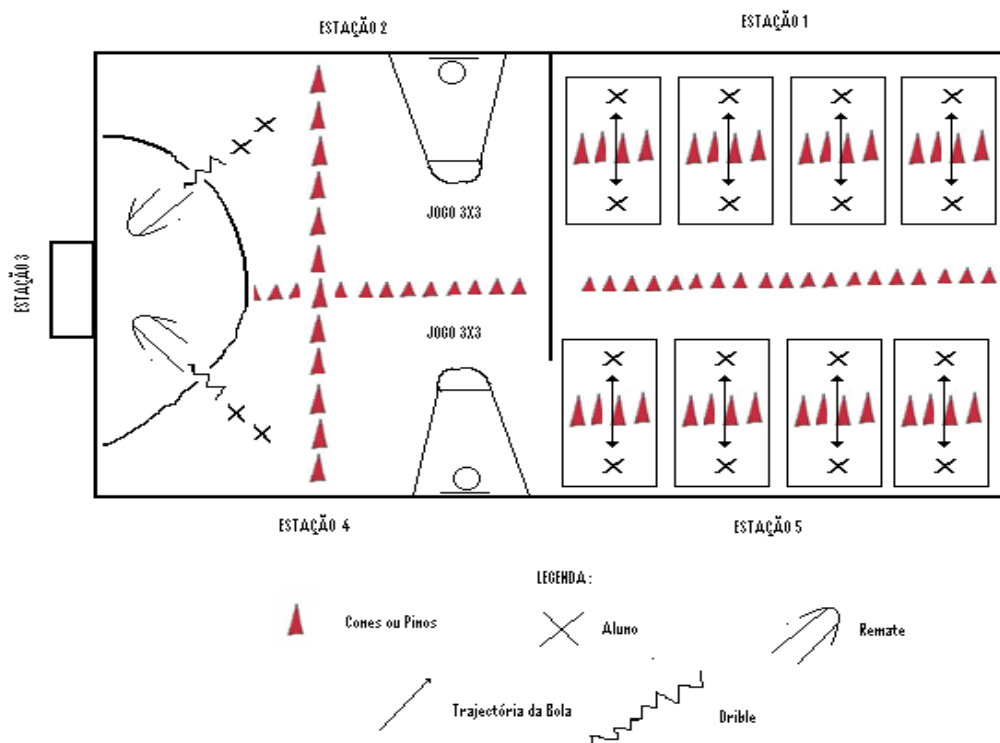


Figura 1 – Organização de uma turma num ginásio.

Este diagrama apresenta 5 estações, sendo 2 de ténis, 2 de basquetebol e 1 de andebol. Dependendo se a aula é de 45 ou de 90 minutos o professor deve gerir o tempo em cada tarefa em função do grupo ou em função da matéria que quer trabalhar mais tempo. Por exemplo pode mandar rodar os alunos que se encontram a fazer basquetebol e andebol ao fim de 8 minutos e assim trabalham 16 minutos andebol e basquetebol e trabalham os mesmos 16 minutos só de ténis ou vice-versa, pode ainda pedir para os alunos rodarem pela direita ao fim de 7 minutos em cada estação e neste caso trabalham 14 minutos de ténis, 14 minutos de basquetebol e 7

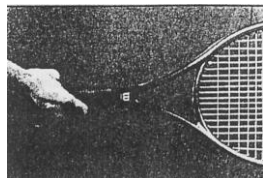
minutos de andebol, isto numa aula de 45 minutos, para uma aula de 90 minutos o professor pode abordar ainda mais matérias ou duplicar os tempos acima referidos em cada matéria fazendo o mesmo número de rotações mas aumentando assim o tempo na tarefa.

Em relação aos exercícios as variações podem ser muitas em função do nível da turma, dos objetivos da aula, do planeamento, do espaço disponível, etc. Assim sendo na Estação 1 os alunos podem fazer jogo ou situação de exercício técnico condicionado, na estação 2 podem fazer jogo 3x3, lançamento na passada, lançamento em salto, etc., na estação 3 podem fazer drible em progressão finalizando com remate em salto, trabalhar ataque e defesa, jogo 3x3 adaptado, etc. na estação 4 alguns dos exercícios referidos para a estação 2 e na estação 5 alguns dos exercícios referidos na estação 1. As possibilidades e combinações são quase infinitas dependendo dos fatores acima referidos e da imaginação do professor.

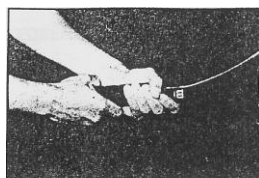
Para a matéria do ténis propunha que no 2º ciclo fossem abordados os gestos técnicos de batimento de direita, esquerda e serviço. Sendo o batimento da direita e esquerda abordada no 5º ano e o serviço no 6º ano de escolaridade.

Para o batimento de direita e esquerda deveriam contar nos PNEF as seguintes componentes críticas, como critérios de sucesso:

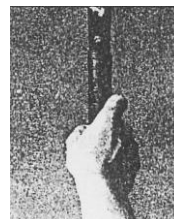
- Adquiriu a pega correta;
 - É recomendado ensinar a pega “eastern” de direita (shakehands) para os principiantes. Para encontrar esta pega segurar a raqueta pelo coração com a mão livre. Colocar a palma da mão na face da raqueta. Deslizar a palma da mão para o punho.
 - A pega para o batimento de esquerda é a duas mãos com mão esquerda dominante. Ambas as mãos usam eastern de direita, no caso da pega de esquerda a uma mão a pega sugerida seria a de “eastern”;



Pega “Eastern” de direita



Pega “Eastern” de esquerda a duas mãos



Pega “Eastern” de esquerda a uma mão

Figuras 2 – Adaptado de Manual Treinadores FPT1 (2010)

- Prepara a pancada rodando o corpo para uma posição lateral;
- Bate a bola com a raquete perpendicular ao solo;
- Bate a bola à frente do corpo;
- Bate de baixo para cima
- A raquete continua o movimento após a pancada terminando o movimento.

Para o serviço deveriam constar nos PNEF as seguintes componentes críticas, como critérios de sucesso:

- Adquiriu a pega correta (continental);
 - A pega continental é a que se encontra entre as “easterns” de esquerda e direita, é recomendada para todos os níveis de jogo.



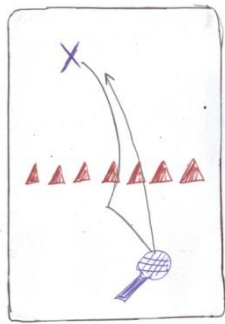
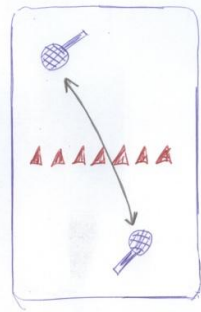
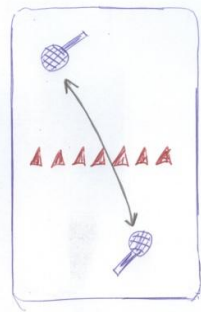
Pega Continental

Figura 3 – Adaptado de Manual Treinadores FPT1 (2010)

- Coloca o pé contrário, ao membro executor, à frente e orientado para o poste da rede;
- Lança a bola ao ar na vertical enquanto “arma” o membro superior executor com a raqueta (puxar atrás da cabeça);
- Mantém a mão esquerda (para os dextros) a apontar para a bola antes da pancada;
- Bate a bola no ponto mais alto possível;
- Bate a bola a uma velocidade elevada, dificultando a receção.

De acordo com o acima descrito proponho uma unidade didática (UD) para o ensino desta matéria no 5º ano de escolaridade. Esta UD será constituída por 10 aulas e considerando que a disciplina de Educação Física esta organizada em 2 blocos, sendo um deles de 45 minutos e outro de 90 minutos.

Proponho 3 exercícios específicos de acordo com os critérios de sucesso para serem trabalhados ao longo da UD e vários exercícios de aquecimento.

Exercício	Descrição	Tempo	Organização no campo	Objetivos / Critérios de Sucesso
1	Os alunos estão frente a frente um com raquete e o outro sem raquete. O aluno sem raquete lança a bola para a direita do aluno com raquete e este executa o batimento para o colega. Repetem 15 vezes e depois trocam Executam o mesmo para o batimento de esquerda	10' (aula 45') 20' (aula 90')		1. Conseguir passar a bola 15 vezes sem falhar. 2. Conseguir passar a bola 15 vezes sem falhar e com a pega correta. 3. Conseguir passar a bola 15 vezes sem falhar, com a pega correta e movimento correto.
2	Os alunos jogam cruzado direita com direita. Executam o mesmo para o batimento de esquerda.	10' (aula 45') 20' (aula 90')		Passarem 10 bolas seguidas sem falhar
3	Jogam pontos até aos 10 com contagem direta em que executam batimentos de direita cruzada. Executam o mesmo para o lado esquerdo	10' (aula 45') 20' (aula 90')		Trabalhar o batimento de forma consistente e sob a pressão da contagem

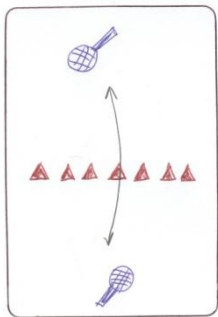




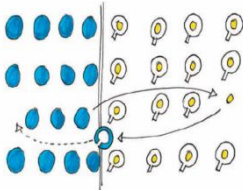
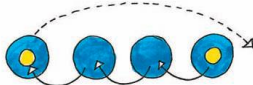
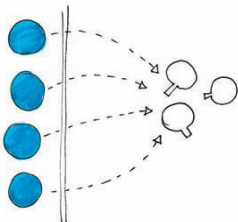
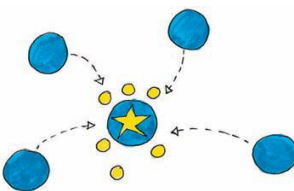
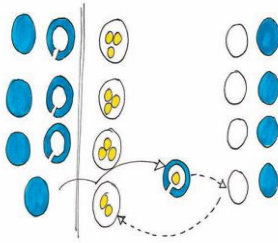
4	Jogam pontos até aos 10 com contagem direta sem restrição no batimento	10' (aula 45') 20' (aula 90')		O aluno deve procurar usar o seu batimento mais eficiente
<p style="text-align: center;">LEGENDA</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  Cones ou Pinos </div> <div style="text-align: center;">  Aluno sem Raquete </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  Aluno com Raquete </div> <div style="text-align: center;">  Trajetória da Bola </div> </div>				

Tabela 2 – Exercícios para aprendizagem do batimento de direita

UNIDADE DIDÁTICA – 5º ANO – BATIMENTO DE DIREITA E ESQUERDA			
Aula N°	Bloco	Exercícios	Organização de campo no aquecimento
1	45 Minutos	<p style="text-align: center;">■ Aquecimento:</p> <p style="text-align: center;">“Estafeta das raquetes e das bolas”:</p> <p>Formam-se 4 filas de 4 jogadores cada. Em frente de cada fila estão colocadas no chão, em quatro posições seguidas e separadas, uma raquete e uma bola.</p> <p>Cada elemento de cada equipa tem que ir buscar uma raquete, voltar, tocar na mão do parceiro para que este arranque e vá buscar outra raquete. Depois tudo se repete para ir buscar as bolas. A primeira equipa que tiver todos os seus elementos com a raquete e bola na mão ganha a estafeta.</p> <p style="text-align: center;">■ EXERCÍCIO Nº1</p>	
2 e 3	90 Minutos	<p style="text-align: center;">■ Aquecimento</p> <p style="text-align: center;">“Jogo do comboio”:</p> <p>Os alunos colocam-se em filas com as pernas afastadas. O primeiro aluno de cada fila tem uma bola (ou raquete) e passa-a de mão em mão, por entre as pernas para o aluno de trás. Quando a bola chegar ao último aluno este corre para o início da fila e recomeça-se o jogo.</p> <p style="text-align: center;">■ EXERCÍCIOS Nº2 e Nº3</p>	

4	45 Minutos	<p>▪ Aquecimento:</p> <p>Pesca a raquete”</p> <p>Colocam-se os alunos à frente de uma linha, uns ao lado dos outros. Cinco metros à frente colocam-se as raquetes, em número inferior ao dos alunos (menos uma raquete que alunos).</p> <p>Ao apito do professor os alunos vão em direção às raquetes, tendo de as agarrar (pescar) com uma pega obrigatória. Quem ficar sem raquete sai e os outros voltam ao seu lugar, retirando-se uma raquete. Eliminando aluno a aluno, ganha o último que tenha ficado sem raquete.</p> <p>▪ EXERCÍCIO Nº1</p>	
5 e 6	90 Minutos	<p>▪ Aquecimento</p> <p>“Chuva de bolas”</p> <p>O professor, no meio do ginásio, coloca numa raquete grande ou num balde, um número igual de bolas de duas qualidades (bolas de esponja e de ténis). Divide os alunos em dois grupos, e define a qual dos grupos pertence cada qualidade de bolas.</p> <p>O professor atira de uma só vez todas as bolas ao ar, e os alunos terão que apanhá-las e colocar uma a uma no balde.</p> <p>Ao fim de um certo tempo, o professor interrompe e contam-se as bolas. Ganha a equipa que tiver colocado mais bolas no balde.</p> <p>▪ EXERCÍCIOS Nº1, Nº2 e Nº3</p>	
7	45 Minutos	<p>▪ Aquecimento:</p> <p>“Transporte dos ovos”:</p> <p>Formam-se 4 filas de 3 jogadores. O n.º 1 e n.º 2 de uma equipa estão de um lado do recinto, e à sua frente está um círculo (ou caixa) com 3 bolas dentro. Do lado oposto está o n.º 3 da mesma equipa também com um círculo (ou caixa) à sua frente, mas vazio. Ao sinal do Prof., o n.º 1 põe uma bola de cada vez na raquete e despeja as 3 bolas no círculo que está em frente do n.º 3. De seguida entrega a raquete ao n.º 3 que faz o mesmo para o círculo em frente do n.º 1 e n.º 2. Quando acaba entrega a raquete ao n.º 2 que da mesma forma despeja as bolas no círculo vazio que é agora o que está à frente do n.º 3. A 1.ª equipa a concluir ganha no máximo 9 pontos, se não deixou cair nenhuma bola durante o percurso. Cada bola que cai desconta um ponto.</p> <p>▪ EXERCÍCIO Nº1</p>	


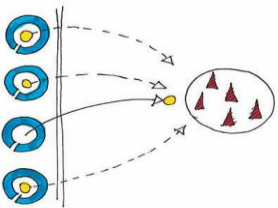









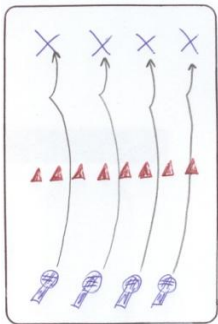
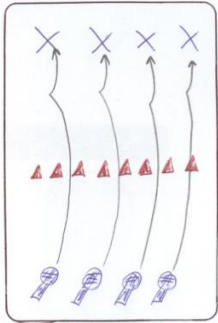
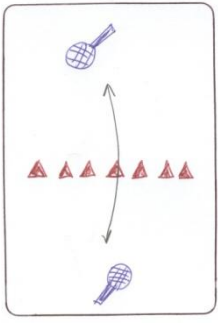
8 e 9	90 Minutos	<p>▪ Aquecimento: “A minhoca”: Quatro alunos em fila lado a lado. Assim que um passa a bola para o colega vai a correr para o fim da fila. Qual das equipas é que foi capaz de dar a volta completa (com todos os jogadores)?</p> <p>Quantas voltas completas consegue cada equipa fazer sem deixar cair a bola?</p> <p>Um pequeno torneio pode ser organizado para as melhores equipas. O primeiro membro de cada equipa está na linha de partida. O jogo consiste em ver qual a equipa que chega primeiro à meta sem deixar cair a bola. Quando a bola cai, toda a equipa volta à linha de partida, onde se põe de novo a bola em jogo.</p> <p>▪ EXERCÍCIO Nº3 e Nº4</p>	
10	45 Minutos	<p>▪ Aquecimento: “Jogo do meco” Os alunos estão colocados em fila e tentam deitar abaixo o maior número de mecos possível. O professor fornece as bolas. O jogo desenrola-se durante um certo tempo. Ganha quem deitou mais mecos abaixo.</p> <p>▪ EXERCÍCIO Nº4</p>	
<p style="text-align: center;">LEGENDA</p> <hr/> <p>  - Professor  - Jogador  - Jogador com bola  - Jogador com raquete  - Jogador com bola e raquete </p> <p>  - Obstáculo  - Arco ou cesto com bolas  - Cones ou pinos  - Trajectórias </p> <hr/>			

Tabela 3 – Unidade Didática para o 5º ano

Proponho uma unidade didática (UD) para o ensino no 6º ano de escolaridade. Esta UD será constituída por 10 aulas e considerando que a disciplina de Educação Física esta organizada em 2 blocos, sendo um deles de 45 minutos e outro de 90 minutos.

Proponho 3 exercícios específicos de acordo com os critérios de sucesso para serem trabalhados ao longo da UD e vários exercícios de aquecimento.

Exercício	Descrição	Tempo	Organização no campo	Objetivo
1	Os alunos estão frente a frente, um com raquete e o outro sem raquete. O aluno com raquete executa o movimento de serviço a dois tempos, no 1º tempo executa a preparação e no 2º tempo executa o batimento. O aluno sem bola tenta apanhar a bola servida pelo colega e de seguida passa-a novamente para que o colega continue a servir. Repetem 15 vezes e depois trocam	10' (aula 45') 20' (aula 90')		Diferenciar a preparação do batimento, adquirir a pega correta e executar o movimento sem pressa.
2	Os alunos estão frente a frente, um com raquete e o outro sem raquete. O aluno com raquete executa o movimento de serviço a um tempo, o aluno sem bola tenta apanhar a bola servida pelo colega e de seguida passa-a novamente para que o colega continue a servir. Repetem 15 vezes e depois trocam	10' (aula 45') 20' (aula 90')		Servir de forma correta e fluida
3	Os alunos jogam pontos com contagem direta até aos 10 pontos e com serviço. O serviço troca de 2 em 2 pontos.	10' (aula 45') 20' (aula 90')		Introduzir o serviço no jogo e fazer a ligação do serviço com os batimentos de direita e esquerda





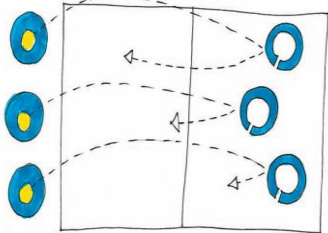
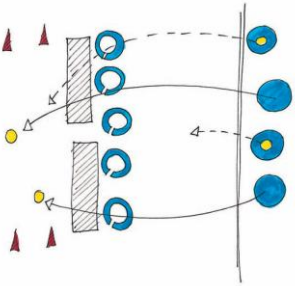
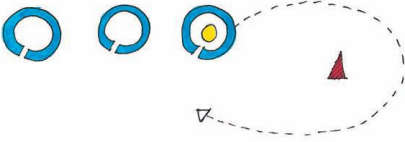
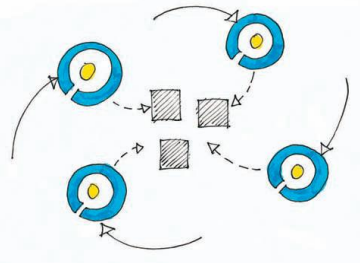
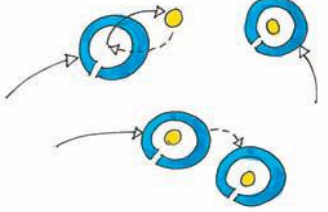
LEGENDA	
	Cones ou Pinos
	Aluno com Raquete
	Aluno sem Raquete
	Trajectória da Bola

Tabela 4 – Exercícios para a aprendizagem do serviço

UNIDADE DIDÁTICA – 6º ANO - SERVIÇO			
Aula Nº	Bloco	Exercícios	Organização de campo no aquecimento
1	45 Minutos	<p>▪ Aquecimento: “O bombardeiro” Os jogadores estão divididos em dois grupos. O grupo A tem as raquetes e o grupo bB tem as bolas. No início do jogo os dois grupos estão atrás da sua linha. Ao sinal, os jogadores da equipa B atiram as bolas para o campo da equipa A. Os jogadores da equipa A apanham-nas e enviam-nas novamente para o campo da equipa B, com as raquetes. Esta troca continua durante dois ou três minutos. Ao sinal as equipas voltam ao lugar inicial e contam-se as bolas do campo A. Os jogadores da equipa A e da equipa B trocam de papeis, indo as raquetes para os jogadores da equipa B. No final, a equipa que tiver menos bolas no seu campo, quando jogava com as raquetes, ganha.</p> <p>▪ EXERCÍCIO Nº1</p>	
2 e 3	90 Minutos	<p>▪ Aquecimento: “Guardar a fortaleza” I (bolas atiradas à mão e defendidas com a raquete) Dois grupos de alunos. O grupo que ataca situa-se atrás de uma linha e fornece-se de bolas que estão ainda mais atrás atirando-as com a mão. O grupo que defende está colocado à frente de uma zona constituída por bancos deitados e demarcada lateralmente por cones, e evita com as raquetes que as bolas atiradas passem para dentro da zona demarcada.</p> <p>▪ EXERCÍCIO Nº1 e Nº2</p>	

4	45 Minutos	<p>■ Aquecimento: “Estafetas do Ressalto da Bola”: Formam-se filas no máximo de 5 alunos cada. Todos os alunos têm raquete e só o primeiro de cada fila é que tem bola. Ao sinal, o primeiro aluno de cada fila sai e realiza o percurso o mais rápido possível, batendo a bola à frente e após ressaltar no solo. Quando terminar o percurso entrega a bola ao colega que se encontra em primeiro lugar na fila e vai para o fim desta. Cada aluno realiza o percurso duas vezes. Ganha a equipa que fizer chegar à partida todos os seus elementos.</p> <p>■ EXERCÍCIO Nº1</p>	
5 e 6	90 Minutos	<p>■ Aquecimento: “Quem vai ao mar perde o lugar”: Colocam-se no centro do ginásio cadeiras em círculo. O número de cadeiras será inferior ao número de alunos (menos uma cadeira que alunos). Cada aluno tem uma bola e uma raquete. Os alunos afastados a dois passos das cadeiras, vão andando à volta destas no sentido dos ponteiros do relógio, com a raquete na horizontal e a bola em cima. Quando o professor apitar, os alunos devem pegar a bola com a mão e sentar-se o mais rápido possível. Quem não conseguir sentar-se sai e retira-se uma cadeira. Ganha o aluno que conseguir sentar-se na última cadeira.</p> <p>■ EXERCÍCIO Nº1 e Nº2</p>	
7	45 Minutos	<p>■ Aquecimento: “A bola que faz parar”: Os alunos deslocam-se fazendo ressaltar a bola no chão e na raquete. Quando perdem o controle e a bola rola pelo chão podem recuperá-la e continuar a fazer os ressaltos, mas desta vez parados. Para poderem voltar a deslocarem-se podem utilizar-se as seguintes regras: a) Após um sinal, todos os que estão parados podem deslocar-se. b) Um jogador parado pode voltar a deslocar-se se for tocado por outro em movimento. c) Os alunos fazem parte de quatro equipas e os jogadores parados só podem retomar a marcha se forem tocados por um companheiro de equipa.</p> <p>■ EXERCÍCIO Nº1</p>	

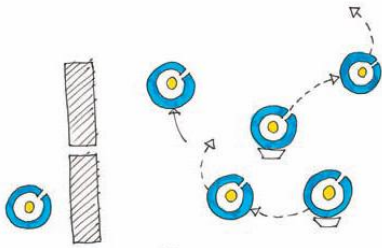
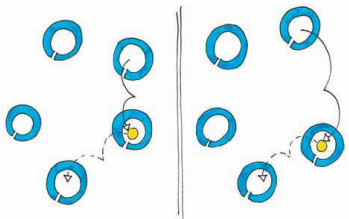




8 e 9	90 Minutos	<p>■ Aquecimento: “Perseguição ao boné”: Os alunos deslocam-se controlando a bola com a raquete, mantendo-a na raquete ou fazendo-a ressaltar na raquete ou no chão. Dois ou três dos alunos têm um boné na cabeça que tetam pôr na cabeça de um outro jogador. Se no deslocamento, um jogador perde o controle da bola, vai para uma zona reservada cumprir uma “pena” e depois regressa ao jogo. Exemplo de “pena”: - Fazer ressaltar a bola 10 vezes em deslocamento ou no mesmo sítio. - Atravessar a zona de jogo duas vezes sem deixar cair a bola.</p> <p>■ EXERCÍCIO Nº1, Nº2 e Nº3</p>	
10	45 Minutos	<p>■ Aquecimento: “Toques e ressaltos”: Cada equipa, no espaço que lhe está reservado, tenta conseguir o maior número de toques possível, depois dos ressaltos de bola, sem que esta role no chão. Um jogador faz ressaltar a sua bola com a raquete, outro toca-lhe com a raquete deixando a por sua vez ressaltar de maneira que um terceiro lhe possa tocar e assim sucessivamente. Conta-se cada toque mas, desde que a bola role no chão, a contagem é anulada e recomeça-se de novo. A equipa que ganha pode ser: a) A equipa que der primeiro 10 toques. b) Aquela que tiver maior número de toques em 3 minutos. c) A equipa em que todos os jogadores fizeram um toque no menor espaço de tempo possível. Entre toques, o número de ressaltos é de início ilimitado. Depois pode limitar-se a dois, e a um, dependendo da habilidade dos jogadores.</p> <p>■ EXERCÍCIO Nº3</p>	
<p style="text-align: center;">LEGENDA</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Cones ou Pinos</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Aluno sem Raquete</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Aluno com Raquete</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Trajetória da Bola</p> </div> </div>			

Tabela 5 – Unidade didática para o 6º ano

O ENSINO DO TÊNIS NO 3º CICLO E SECUNDÁRIO

Este ciclo é o mais vasto a nível de idades pois estamos a falar de alunos entre os 13 e 18 anos. Neste ciclo é esperado que o aluno já tenha criado bases suficientes que o permitam abordar o jogo em campo todo ou reduzido, no entanto isto é um paradigma da Educação pois são muito poucas as escolas na rede escolar nacional que possuem campo de ténis para a sua prática, assumindo ainda que há algumas escolas com campos disponíveis não nos podemos esquecer que por campo jogam apenas 2 alunos quando em situação de singulares e 4 em situação de pares, o que para uma turma de 25 alunos seriam necessários 12 campos para jogos de singulares e 6 para jogo de pares. No entanto é sempre possível adaptar um pavilhão polidesportivo para o efeito com medidas aproximadas.

Neste ciclo os PNEF contemplam o 8º e 9º ano de escolaridade como anos para a abordagem do ténis, no entanto o 7º ano não está contemplado. No seguimento do que apresentei anteriormente para o 5º e 6º ano de escolaridade irei apresentar para o 7º ano critérios de sucesso e uma unidade didática com exercícios específicos para o gesto técnico que sugiro que seja lecionado no ano em questão.

No Desenvolvimento Físico deve ser trabalhado o equilíbrio estático e dinâmico, utilizar exercícios de coordenação e jogos no aquecimento, exercícios de ritmo com e sem ritmo, utilizar exercícios específicos do ténis mas com variações: mão no bolso, atrás das costas, etc. Isto faz o aluno perder o equilíbrio e obrigar o corpo a compensar.

Ao nível do Desenvolvimento da Velocidade, a velocidade de reação, velocidade de movimentação (parte superior e inferior do corpo), velocidade explosiva, manter exercícios de reação mas vocacionados para o ténis. Introduzindo para isso os batimentos. Executar serviço a partir da linha de serviço, exercícios específicos de ténis com cesto, aumentar o treino pliometrico, começar com exercícios de pliometria específicos para o ténis.

Desenvolvimento da Resistência jogar outros desportos, especialmente Basquetebol, treino de resistência específica do ténis. ex.fartlek.

No Desenvolvimento da força introduzir o treino com pesos, utilizar peso de baixa resistência, promover uma boa execução.

Desenvolvimento da Velocidade Resistente, treino intervalado, incorporar o treino anaeróbio em jogos divertidos.

Desenvolvimento da Flexibilidade desenvolver um programa de treino de flexibilidade que envolva a ajuda de um colega de aula.

No Desenvolvimento da Técnico-Tático, desenvolver combinações de serviço volei, desenvolver servir e em seguida executar um batimento mais forte e agressivo, desenvolver um contra ataque agressivo na resposta ao serviço, desenvolver a antecipação entendendo para isso a geometria do terreno de jogo e as opções que se apresentam ao adversário, antecipar devido a inconstância técnica do adversário, encorajar um estilo de jogo próprio, construir exercícios apropriados, dar importância a técnica, sempre.

Desenvolvimento Psicológico encorajar a autossuficiência e a responsabilidade, o aluno tem de conhecer qual o seu estado ideal de performance, desenvolver habilidades de concentração, desenvolver estratégias de motivação e de Controlo.

As dimensões do campo neste ciclo deverão ser as dimensões oficiais, no entanto as raquetes adaptadas ao tamanho do aluno e a bola igualmente adaptada.

O campo deverá ter aproximadamente 18 metros de comprimento e 6,5 a 8,23 metros de largura. O piso poderá ser variável consoante a disponibilidade do espaço que o professor tiver para a aula. Este campo adaptado poderá ser montado tanto dentro de um ginásio como ao ar livre, desde que as dimensões sejam as indicadas.

As Raquetes deverão também ser adaptadas às necessidades dos alunos e deverá ser tido em conta a sua idade, altura, peso e força. As dimensões destas deverão variar entre os 63 e 73 centímetros.

A rede deverá ter uma medida de 91 centímetros, sendo esta a medida oficial. Pode ser improvisada com fita de engenharia ou mesmo com um simples cordel, consoante a disponibilidade de material e espaço disponível.

A bola poderá ser de cor e ressaltado diferente ou poderá ser a oficial. Esta deverá ter uma pinta de cor verde o que indica que o seu ressaltado é 25% mais lento que o de uma bola oficial ou nenhuma indicação e nesse caso será uma bola oficial.

No 7º ano sugiro que seja abordado o “volley” para o PNEF possa ser cumprido no que respeita aos critérios de sucesso para o 8º e 9º ano de escolaridade.

Devem ser critérios de sucesso para a execução do “volley” os seguintes aspetos:

- Executa a pega correta (continental);
- Os ombros rodam parcialmente e a raquete está alinhada atrás da bola a receber;
- Avançar diagonalmente em direção à trajetória da bola com o pé contrário ao do gesto imediatamente antes do movimento para a frente;
- Contactar a bola à frente do corpo com o pulso firme;
- A face da raquete estará aberta salvo no caso de bolas altas;
- A finalização é compacta, o que possibilita a rápida preparação para outra pancada.

Proponho 3 exercícios específicos de acordo com os critérios de sucesso para serem trabalhados ao longo da UD e vários exercícios de aquecimento.

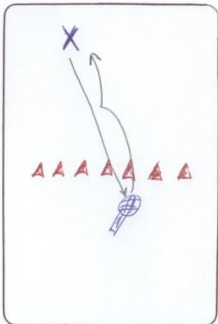
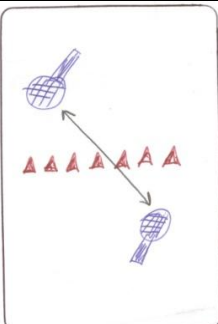
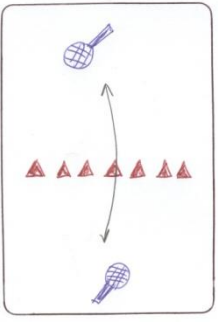




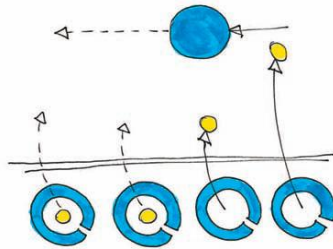
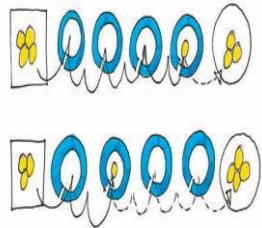

Exercício	Descrição	Tempo	Organização no campo	Objetivo
1	Os alunos estão frente a frente, um com raquete e o outro sem raquete. O aluno sem raquete lança a bola para o colega com raquete que está a meio do campo e este executa alternadamente volley de direita e de esquerda. Repetem 15 vezes e depois trocam	10' (aula 45') 20' (aula 90')		1. Conseguir passar a bola 15 vezes sem falhar. 2. Conseguir passar a bola 15 vezes sem falhar e com a pega correta. 3. Conseguir passar a bola 15 vezes sem falhar, com a pega correta e movimento correto.
2	Os alunos estão frente a frente, ambos com raquete e jogam volley com volley de direita, sem deixar cair a bola. Executam seguidamente o mesmo exercício de esquerda.	10' (aula 45') 20' (aula 90')		Executar o volley em situação quase real e desenvolver a velocidade de reação
3	Os alunos jogam pontos com contagem direta até aos 10 pontos e com serviço. O serviço troca de 2 em 2 pontos e sempre que fizerem ponto com um volley somam 2 pontos.	10' (aula 45') 20' (aula 90')		Motivar o aluno a jogar volley e não ter receio de subir à rede.
<p>LEGENDA</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  Cones ou Pinos </div> <div style="text-align: center;">  Aluno sem Raquete </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  Aluno com Raquete </div> <div style="text-align: center;">  Trajetória da Bola </div> </div>				

Tabela 6 – Exercícios para a aprendizagem do “volley”

DIDADE DIDÁTICA – 7º ANO - VOLLEY			
Aula Nº	Bloco	Exercícios	Organização de campo no aquecimento
1	45 Minutos	<p>▪ Aquecimento: “007 Alvo em movimento”: Todos os alunos em fila, voltados de frente para o setor de lançamento, afastados à largura dos braços abertos lateralmente. Cada aluno tem uma bola. O alvo (um aluno) corre à frente da fila tentando não levar com uma bola. Quando este passa à frente de todos os alunos da fila, estes lançam a sua bola. Os alunos vão apanhar as bolas após todos lançarem. O alvo entra no fim da fila pelo lado onde terminou a sua fuga, e ocupa o lugar do novo alvo, e assim sucessivamente. Ganha o aluno que menos vezes foi atingido.</p> <p>▪ EXERCÍCIO Nº1</p>	
2 e 3	90 Minutos	<p>▪ Aquecimento: “Esvaziar as caixas”: A um sinal, o jogador mais próximo da caixa, agarra numa bola e passa-a ao jogador seguinte fazendo-a ressaltar no chão entre eles. A bola circula assim até ao último que a coloca no balde. Ganha a equipa que colocar primeiro todas as bolas no balde. Se uma equipa ganha duas vezes seguidas, afasta-se o seu balde mais cerca de 3 metros.</p> <p>▪ EXERCÍCIO Nº 1 e Nº2</p>	
4	45 Minutos	<p>▪ Aquecimento: “O Golo Aéreo” (com raquete): Formam-se filas no máximo com 5 alunos cada. Todos os alunos têm raquete e só o primeiro de cada fila é que tem bola. A baliza deve ser do tamanho dos alunos em altura, e deve Ter um passo de largura. Ao sinal, o primeiro aluno de cada fila bate na bola com a raquete, projetando-a (a bola) na direção da baliza, atrás da linha de lançamento, e tenta marcar um golo. Após o lançamento vai apanhar a bola e entrega ao primeiro colega da sua fila, indo para o fim desta. O guarda-redes tenta defender as bolas com a raquete. Ganha a equipa que mais golos marcar nos 4 minutos de jogo.</p> <p>▪ EXERCÍCIO Nº1</p>	

5 e 6	90 Minutos	<p>▪ Aquecimento: “Escudo Humano”: Três alunos, cada um com uma raquete encontram-se à frente (2/3 metros) de 6 pinos, os quais têm que proteger. Dois alunos com duas bolas cada um, encontram-se a uma determinada distância dos seus colegas, e um de cada vez tenta derrubar os pinos.</p> <p>▪ EXERCÍCIO Nº2 e Nº3</p>	
7	45 Minutos	<p>▪ Aquecimento: “Guardar a fortaleza” II (bolas batidas com a raquete e defendidas com a raquete): Dois grupos de alunos. O grupo que ataca situa-se atrás de uma linha e fornece-se de bolas que estão ainda mais atrás batendo-as com a raquete. O grupo que defende está colocado à frente de uma zona constituída por bancos deitados e demarcada lateralmente por cones, e evita com as raquetes que as bolas atiradas passem para dentro da zona demarcada.</p> <p>▪ EXERCÍCIO Nº2</p>	
8 e 9	90 Minutos	<p>▪ Aquecimento: “Jogo da limpeza”: Os alunos estão repartidos em dois grupos. Os do grupo A têm uma raquete cada um, e os do grupo B uma bola cada um. À partida do jogo, os dois grupos estão atrás da linha de fundo de cada um dos respetivos campos. A um sinal a equipa B atira as bolas para o campo da equipa A. Os jogadores da equipa A apanham-nas e com as suas raquetes batem-nas para o campo adversário. O jogo prossegue desta maneira durante 2 ou 3 minutos. A um segundo sinal, cada equipa volta para trás das suas linhas de fundo, e contam-se as bolas que estão no terreno A. Agora são os jogadores da equipa B que têm uma raquete. Ganhará a equipa que no fim tiver menos bolas no seu terreno.</p> <p>▪ EXERCÍCIO Nº2 e Nº3</p>	

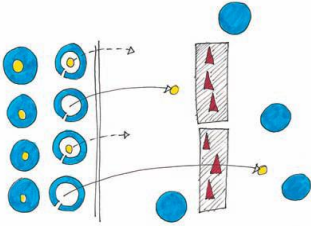









10	45 Minutos	<p>■ Aquecimento: “Muro dos mecos”: O espaço está dividido por bancos sobrepostos, sobre os quais estão alinhados uma vintena de mecos. Cada equipa deve atirar para o outro lado do muro uma certa quantidade de bolas, batendo-lhes depois de um ressalto no chão, evitando fazer cair os mecos (trajetórias longas e curvilíneas). Metade da equipa que está em jogo bate as bolas, a um dado sinal, uma primeira bola, depois da contagem dos pontos, e a um novo sinal, uma segunda bola; a outra metade da equipa bate à sua vez as duas últimas bolas. A equipa que não joga: uns recuperam as bolas, outros repõem os mecos caídos e outros ainda são os responsáveis da contagem.</p> <p>a) 1 ponto para cada meco que ficou em pé, o maior número ganha. b) 1 ponto por cada bola que atingiu o muro menos o número de mecos tombados.</p> <p>■ EXERCÍCIO Nº3</p>	
<p style="text-align: center;">LEGENDA</p> <hr/> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div> - Professor</div> <div> - Jogador</div> <div> - Jogador com bola</div> <div> - Jogador com raquete</div> <div> - Jogador com bola e raquete</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div> - Obstáculo</div> <div> - Arco ou cesto com bolas</div> <div> - Cones ou pinos</div> <div> - Trajetórias</div> </div> <hr/>			

Tabela 7 – Unidade Didática para o 7º ano

Seguidamente apresento um quadro que resume todas estas progressões ao nível do material por mim apresentadas e que estão de acordo com o programa da Federação Internacional de ténis “Play and Stay” e que não sendo sempre possíveis de aplicar em todas as escolas, devem ser tidas em conta e estar presentes aquando da compra de material.





Ciclo	Tipo deBola	Tamanho da Raquete	Descrição
1º	 75% mais lenta que a oficial	43 a 58 cm	Neste ciclo os alunos jogam com campo, bolas e raquetes mais pequenas o que permite jogar o jogo logo na primeira aula o que ajuda a desenvolver uma técnica correta e uma tática realista
2º	 50% mais lenta que a oficial	58 a 63 cm	Os alunos neste ciclo jogam num espaço maior, a bola é ligeiramente mais rápida, mas continua a permitir uma boa realização técnica e uma tática adaptada.
3º E Secundário	 25% mais lenta que a oficial  Bola oficial	63 a 73 cm	A bola pode ser a oficial ou a 25% mais lenta, nesta fase o aluno já domina quase todos os aspetos do jogo o que fará a diferença será a capacidades condicionantes. A escolha da bola cabe ao professor em função dos alunos.

Tabela 8 – Materiais a serem utilizados nos diferentes ciclos

CONCLUSÃO

Após uma variada revisão literária efetuada para a elaboração deste trabalho, anos de reflexão nos clubes e mais recentemente nas escolas ao lecionar a disciplina de Educação Física será possível tirar algumas elações:

- Nos dias de hoje existe uma preocupação por parte dos pais, professores e treinadores perante o decréscimo da prática da atividade física e as consequências que esta ausência poderá ter na vida e saúde dos jovens.
- A prática regular e orientada de atividade física ajuda a manter e melhorar a saúde e pode atuar como forma de prevenção de lesões e doenças.
- A Educação Física é a disciplina onde os jovens podem ganhar o gosto pela prática de uma atividade física e a única oportunidade de alguns terem uma sessão de atividade física corretamente orientada, no entanto para que esta se torne interessante e motivante ela deve ser inclusiva, diferenciada e estar de acordo com o ano e ciclo.
- O Ténis é uma das modalidades mais populares em todo o mundo, jogado por milhões de pessoas e pode ser praticado ao longo de toda a vida, não havendo qualquer restrição ao nível biótipo, idade e sexo. Apresenta ainda inúmeras vantagens ao nível muscular e cardiovascular.
- O Ténis poderá e deverá ser implementado nas aulas de Educação Física, de acordo com os PNEF. A ideia de que para jogar ténis é necessário um campo com as dimensões formais e materiais de tamanho oficial é completamente desajustada e até antipedagógica principalmente no ciclos 1º e 2º. É relativamente fácil adaptar os espaços e materiais independentemente do seu tamanho, forma, composição e características.

- A prática do Ténis como modalidade e como matéria nas aulas de Educação Física é extremamente rica e variada e propõe aos alunos situações didáticas que desenvolvem e potenciam diferentes aspetos da motricidade e da personalidade.
- O Mini-Ténis adaptado ao programa do “Play and stay” que tem como linhas orientadores as premissas serve, joga e ganha e por se constituir numa forma jogada simplificada, ativa, divertida e acessível a qualquer nível de jogo é ideal para aprender a jogar Ténis e para ser utilizado nas escolas. Este método consiste numa forma reduzida do jogo quer na sua forma como no seu conteúdo, o que facilita o sucesso e consequentemente a motivação dos alunos, especialmente os mais iniciados e menos promissores.
- Os PNEF apresentam uma lacuna no que respeita a matéria do ténis, pois esta é contemplada no 1º ciclo e no 8º e 9º ano, havendo assim um vazio no 5º, 6º e 7º ano de escolaridade. Por outro lado a abordagem feita no 1º ciclo é ao nível da iniciação do jogo onde foca essencialmente o controlo e manejo de bola em situações simples. Já a abordagem no 8º e 9º ano de escolaridade exige uma execução pormenorizada de todos os gestos técnicos sem que haja um progressão e uma abordagem específica dos gestos técnicos e suas componentes críticas.
- Será necessário criar condições para que os alunos executem de forma correta e fluida os pressupostos descritos nos PNEF para o 8º e 9º ano. Neste sentido apresento 3 unidades didáticas para serem abordadas no 5º, 6º e 7º ano no sentido de dar continuidade aos PNEF para o 1º ciclo. Apresento propostas metodológicas para abordar 4 gestos técnicos (batimento de direita, batimento de esquerda, serviço e volley) que podem ser aplicados em qualquer escola desde que tenha um espaço amplo, pinos para servir de rede, raquetes e bolas.
- As unidades didáticas e terminologias por mim apresentadas são perfeitamente exequíveis e não exigem que o professor tenha um conhecimento profundo da matéria, apresento ainda formas de abordar o ténis garantindo que a aulas de Educação Física seja poli temática e tenha bastante

tempo de empenhamento motor e por sua vez tempo potencial de aprendizagem.

Foi bastante gratificante para mim a elaboração deste trabalho, pois acredito que o ténis possa chegar a todos os alunos e a todos os professores de forma fácil e divertida, promovendo o gosto pelo jogo, pela atividade física e pela Educação Física. Espero desta forma dar o meu contributo à Educação Física, ao ténis em geral e que este trabalho possa servir ferramenta de trabalho para muitos professores de Educação Física.

BIBLIOGRAFIA

- ALIVÉS, Carlos; CAMPOS, Alfredo; Abarca, Juan P. (1996) Estimulation y Desarrollo en la iniciacion al ténis. Federation de Ténis de Chili. Santiago.
- ATISHA, Jorge N. (2006) El Rol del Entrenador en la Autoconfianza de sus jugadores.
- Bento, J. (1989). Para uma Formação Desportivo-Corporal na Escola. Livros Horizonte. Lisboa.
- Cabral, V. Federação Portuguesa de Ténis (2010). Manual de Treinadores de Ténis Nível 1. Departamento de Formação FPT. Porto.
- Cabral, V. Federação Portuguesa de Ténis (2010). Manual de Treinadores de Ténis Nível 2. Departamento de Formação FPT. Porto.
- Cabral, V. Federação Portuguesa de Ténis (2010). Manual de Treinadores de Ténis Nível 3. Departamento de Formação FPT. Porto.
- Calvo, Tomás. (2004) Estratégias metodológicas para la creacion de un clima motivacional adecuado en deportes de equipo. Revista Digital EFDesportes.
- Carreiro da Costa, F. (2010). Educação Física: Disciplina dispensável versus disciplina imprescindível. Como ultrapassar a situação paradoxal que caracteriza a Educação Física? Revista Brasileira de Docência, Ensino e Pesquisa em Educação Física, 2(1), 91-110.
- Chandler, T. Jeff.(1995) Exercise Training for Tennis. Clinics in sports Medicine. Vol.14, Nº1.
- Coelho, O. (1988) Pedagogia do desporto. Livros Horizonte. Lisboa
- Cooper Institute for Aerobic Research (2002). Fitnessgram. Manual de aplicação de testes. Lisboa: faculdade de Motricidade Humana.
- Coutinho, C. (2008) Sucesso no Ténis. ADR-COR. Lisboa.
- Crespo, M & Miller D (1998). ITF Advances Coaches Manual. ITF. London

- Crespo, M. & Miley, D. (1998). ITF School Tennis Initiative: Teacher's Manual. International Tennis Federation, ITF Ltd., London.
- Crespo, M. (1990) Ejercicios para mejorar tu Ténis. Gymnos. Madrid
- Crespo, M. (1999). Teaching methodology for Tennis. ITF Coaching & Sport Science Review, 19, 3-4.
- Crespo, Miguel C.(1996) Mini-Tenis: um médio para el aprendizaje del ténis.
- Dalla Costa, José L.; Ronsoni, Lucineia.(2005) Mini-Tênis na escola. Porto alegre.
- Damasceno, L. (2002) Ténis - Os golpes Básicos. Comucria. Carcavelos
- Dias, Juarez M.Rodrigues, Andre F.; Moro R; Costa Taise S.; Carvalho Jolmerson; Camargo Fernando; Santos Josenei. Congresso Internacional de Treinadores de Ténis - ITF(2005) – Inclusão do ténis na rede escolar. Madrid.
- Federação Portuguesa de Ténis (2002). Manipulação de uma bola com uma raquete no jogo de ténis. Centro de Estudos e Formação Desportiva. Lisboa.
- Forti, Leonelo. (1992) La Formation del Tenista Completo. Paídos Ibérica: Buenos Aires, 1992.
- FPT. Regulamento Especifico do Ténis (DGIDC) – Federação Portuguesa de Ténis. Lisboa
- Freire,João; Scaglia Alcides J. (2003). Educação como prática corporal. São Paulo.
- Gallahue, D; Ozmun, J. (2003). Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos. São Paulo.
- Giffoni, Edmundo. (1989) Ténis Catarse moderna. Porto Alegre.
- Haywood, K. (1991). The role of Physical Education in the development of active lifestyles. Research Quarterly for Exercise and Sport, 62 (2), 151-156.

- Hopper, T. (2007). Teaching Tennis with assessment “for” and “as” learning: A TGFU net/wall example. *Physical Health Education*, 73(3), 2-5.
- ITF (2002). *Coaches Manual*. International Tennis Federation. ITF, London.
- ITF (2004). *No brakes*. International Tennis Federation, London.
- ITF (2010). *Tennis 10's official programme*. London.
- Jacinto, J., Comédias, J. et al. (2001). *Programas Nacionais de Educação Física*.
- Laranjinha, A. Federação Portuguesa de Ténis (2010). *Manual de ténis na escola*. Lisboa.
- Lee, S. (1989) *Guia Prático do Ténis*. Habitar. Lisboa
- Leitão, Maria Theresa K. (1998). *Procedimentos de ensino do ténis de campo para portadores de síndrome de down*. Dissertação (Mestrado). Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas.
- Marchon, Jean-Claude. (1999). *Mini-Tennis: The french approach*. *Coaching & sport science review*.
- Maria, A & Mendes, M. (2006) *atividade física e desportiva no 1º ciclo do ensino básico*.
- Mcpherson, Sue L. (1999) *Tactical differences in problem representations and solutions in collegiate varsity and beginner female tennis players*.
- Miley, Dave. (1999). *ITF Worldwide Coaches Workshop*.
- Ministério da Educação (2006) *1ºCiclo Organização Curricular e Programas – 5ª Edição*. Editorial do Ministério da Educação. Lisboa
- Miranda, Miguel. (2006). *ITF Workshop sudamericano para entrenadores*.
- Murray, J. (2002) *Tenis inteligente*. Editorial Paidotribo. Barcelona
- Paula, Patricia R. (2005). *O Esporte como espaço formal de educação*. Rio Grande do Sul, Uruguai

- Píffero, C., Valentini, N. (2010). Habilidades especializadas do tênis: um estudo de intervenção na iniciação esportiva com crianças escolares. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, S. Paulo*, 42(2), 149-163.
- Pinto, José A. Cunha, Flávio H. G.(1989) O Tênis como alternativa no currículo escolar para crianças entre 8 e 12 anos. *Revista Motriz*.
- Proença, J. (2005) Discurso em CONGRESSO DO DESPORTO. Políticas Educativas e Sociais no Desporto. Lisboa.
- Proença, J. (2008). Formação Inicial de Professores de Educação Física – Testemunho e Compromisso. Edições Universitárias Lusófonas. Lisboa.
- Ryan, Richard M; Frederick, Christina M; Lipes, Deborah; Rubio, Noel; Sheldon, Kennon. (1997) *International Journal of sport Psychology*.
- Samulski, Dietmar (2006) Workshop Sudamericano ITF. Como motivar a los jogadores jovens.
- Sanz, D. (2005). *El Tenis en la Escuela*. Ed. Paidotribo, Madrid.
- Sanz, D; Fuentes, J.P.; Julian, J.A.; Ávila, F. (2002) Workshop Sudamericano ITF. Justificativa da importância da introdução do tênis na escola.
- SILVA, S.:(2007) *Tênis: esporte*. 1. ed. São Paulo: Odysseus Editora Ltda.
- Standage, Martyn; Duda, Joan; (2003) A model of contextual motivation in physical education. *Journal of Educational Psychology*.
- Stucci, Sergio. (1993). *O jogo do tênis na escola: uma proposta de popularização e inclusão no conteúdo da Educação Física Escolar*. Dissertação Mestrado. Universidade de Piracicaba. São Paulo.

INFORMAÇÃO Online

- Federação Portuguesa de Ténis
Disponível em: <http://www.tenis.pt>
- Federação Internacional de Ténis
Disponível em: <http://www.itftennis.com>
- Real Federação Espanhola de ténis
Disponível em: <http://www.rfet.es/>
- Programa International “Play and Stay”
Disponível em: <http://playandstay.com>
- Site da marca desportiva Wilson
Disponível em: <http://www.wilson.com>
- Site de ténis nacional
Disponível em: <http://www.bolamarela.com>
- Blog dos Professores e Treinadores Cesar Coutinho & Pedro Felner
Disponível em: <http://coachingapproach.blogspot.com>
- Currículo Nacional do Ensino Básico. Competências Essenciais
Disponível em: <http://www.dgidc.min-edu.pt/public/cnebindex.asp>
- Rui Neves – Educação Física no 1º ciclo ensino básico. Do baldio Pedagógico à construção curricular.
Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd31/ef11.htm>
- Projetos educativos em saúde, desporto e lazer no 1º CEB: contributo para “uma escola inteira”.
Disponível em: <http://www.apagina.pt/arquivo/Artigo.asp?ID=2733>
- Carlos Neto - A Educação Motora e as “Culturas de Infância”: a importância da Educação Física e Desporto no Contexto Escolar. Disponível em: <http://www.fmh.utl.pt/Cmotricidade/dm/textoscnaeducacaomotora.pdf>
- Luísa Magalhães; José Maia; Rui Silva; André Seabra - Padrão de Atividade Física. Estudo em crianças de ambos os sexos do 4º ano de escolaridade.

Disponível

em:

http://www.fcdef.up.pt/rpcd/_arquivo/artigos_soltos/vol.2_nr.2/05.pdf

- Associação Portuguesa de Profissionais de Educação Física

Disponível em: <http://www.appefis.org/>

- Motricidade Online

Disponível em: <http://www.motricidade.com/>

- Confederação Brasileira de Ténis

Disponível em: <http://cbtenis.uol.com.br/>

www.efdesportes.com

ANEXOS

Neste capítulo constam os questionários que foram distribuídos a vários professores e preenchidos pelos mesmos.

ULHT – Faculdade de Educação Física e Desporto
Questionário para Tese de Mestrado
O Ténis nos Programas Nacionais de Educação Física
Questionário para 8º e 9º ano de escolaridade

Dados do Professor inquirido			
Nome			
Idade		Local de Trabalho (Escola)	
Anos de Serviço		Modalidade de Especialização	

1. Leciona a matéria de Ténis nas suas aulas de Educação Física?

☐ Frequentemente
☐ Às vezes
☐ Nunca

2. É frequente ver outros colegas a lecionarem a matéria de ténis nas aulas de Educação Física?

☐ Frequentemente
☐ Às vezes
☐ Nunca

3. O que tem influenciado a decisão de lecionar ou não a matéria de Ténis?

☐ Espaço
☐ Tempo
☐ Equipamento
☐ Importância da matéria

4. São consideradas/ Cumpridas as linhas orientadoras presentes nos PNEF para a matéria de Tênis na leçãoção?

- ☐ Cumpro
- ☐ Cumpro com adaptações
- ☐ Não é possível cumprir
- ☐ Não são consideradas

5. Qual é a sua opinião sobre a inclusão da matéria de Tênis nos PNEF ao longo dos vários ciclos?

- ☐ Favorável
- ☐ Desfavorável
- ☐ Não têm opinião fundamentada

6. Da sua experiência e da relação que tem tido com outros professores de Educação Física qual é a opinião generalizada sobre o ténis nas Escolas?

- ☐ Positiva
- ☐ Negativa
- ☐ Nem positiva nem negativa
- ☐ Não têm opinião

7. Da sua experiência e da relação que tem tido com outros professores de Educação Física qual é a opinião generalizada sobre o ténis nos PNEF?

- ☐ Positiva
- ☐ Negativa
- ☐ Nem positiva nem negativa
- ☐ Não têm opinião

8. Considera aconselhável introduzir alterações aos programas na matéria de ténis?
Quais? (indique três no máximo)

1. _____
2. _____
3. _____

Data

_____, ____ de _____ de 2012